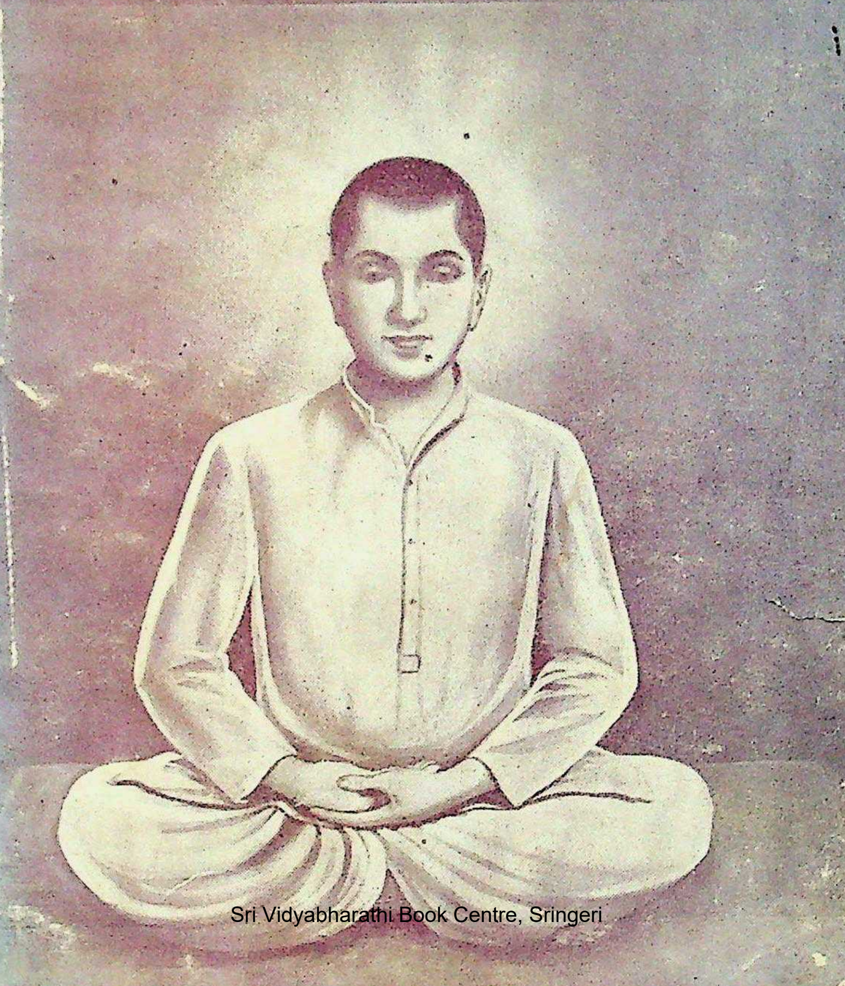
भगवद्गीतेंतील

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ध्यानयोग



Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

अध्यात्म भांडार ग्रंथमालेचे संस्थापक :
श्री समर्थ सद्‌गुरु गणपतराव महाराज, कन्नूर.

भगवद्‌गीतेंतील

ध्यानयोग

(मूळ सुरस कन्नड विवरणाचे सुबोध मराठी भाषांतर)

मुळ ग्रंथकर्ता :
श्री समर्थ सद्‌गुरु गणपतराव महाराज, कन्नूर.

भाषांतरकार :
श्री गोपाळराव वेंकटेश फडणवीस B. A
निवृत्त पोस्ट सुपरिंटेंडेंट.

अध्यात्म भांडार
शांति कुटीर, कन्नूर

शके १९०५ किंमत रु. ५-५०

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रकाशक :

वेंकटेश यजमान,
मानद कार्यदर्शी.
अध्यात्म भांडार,
शांति कुटीर, कन्नूर
जिल्हा-विजापूर (कर्नाटक)

© सर्व हक्क स्वाधीन

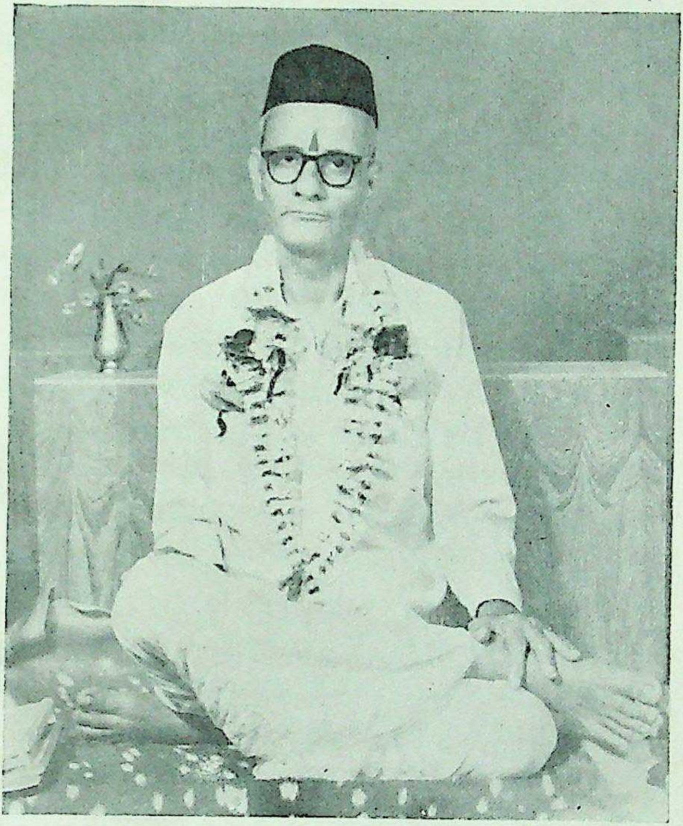
१ लें	मुद्रण	१९६८
२ रें	पुनर्मुद्रण	१९७१
३ रें	"	१९७४
४ थें	"	१९७८
५ वें	"	१९८०
६ वें	"	१९८३

मुद्रक :

मोहनराव चि. कुलकर्णी.
विजयलक्ष्मी आर्ट प्रिंटर्स
शेरी गल्ली - बेळगांव.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri



श्री सद्गुरु गणपतराव महाराज, कन्नूर

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रस्तावना

माझे अत्यंत आत्मीय ब्र. श्रो. श्री. सद्गुरु शंकरभट्ट अग्निहोत्री, होंबळ यांचेकडून 'सप्तभाष्योपेत भगवद्गीता' हा ग्रंथ कांही दिवसापूर्वी हातीं आला. त्या ग्रंथाचें परिशीलन करीत असतांना, तत्पूर्वी शांकरभाष्य, ज्ञानेश्वरी, गीतारहस्य, श्री अरविंद यांचे 'गीतेवरील निबंध' आणि माध्वसांप्रदायिक गीताभाष्यादि भगवद्-गीतेवरील अनेक ग्रंथ वाचनांत आले असल्यानें, उपनिर्दिष्ट सप्तभाष्यग्रंथानें गीतार्थावरील विचारचालनेस आणखी अवकाश मिळाला. निरनिराळ्या भाष्यकारांनीं लावलेला गीतार्थ पाहिला तर असें आढळलें कीं, लाखो लोकांनी आजवर अंतिम प्रमाण म्हणून मानलेल्या गीतेच्या भाष्यांत मुख्य मुद्यांच्या बाबतीत अजीबात मेळ नाहीं. श्री शंकराचार्यानंतरच्या दार्शनिकांनीं केलेला स्वमतपोषक असा अर्थ कांहींनाच संमत झाला नसून, त्यामुळें गीतार्थाविषयी एकवाक्यता होण्याऐवजी मतभेद मात्र वाढले आहेत. ही परिस्थिति नक्कीच असहनीय होय.

वरील विषयावर विचार करीत असताना असें आढळलें कीं, विविध भाष्यकारांनीं एकेक मतप्रणालीच्या दृष्टिकोनांतूनच गीताग्रंथ पाहिला असल्यानें त्यांतून भिन्नभिन्न विशेषार्थ काढले गेले आणि असे विशेषार्थ सोडून देऊन निष्पक्षपणानें भाष्यांचा परामर्श केला तर गीतेचा सत्यार्थ निघूं शकेल असे वाटले. भगवंताची वाणीं म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या व प्रस्थानत्रयींतील एक अशा सर्वमान्य ग्रंथाला एक निश्चितार्थच नसणें शक्य नाहीं म्हणून प्रथमपासून शेवटपर्यंत परस्पर अविरोधी असा अस्खलित अर्थ त्यांत असलाच पाहिजे व तो काढणें साध्यही आहे. अर्थ-कर्त्यांच्या ठिकाणी मात्र सगुण किंवा निर्गुण, सन्यास किंवा कर्मयोग इत्यादि कोणत्याही संबंधी अभिनिवेश असून उपयोगी नाहीं. तसेंच

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग व ज्ञानयोग यापैकी एकालाच सर्वस्व मानण्याचें एकदेशित्वही नसले पाहिजे. सारांश, सर्व योगांचें यथार्थ ज्ञान व समन्वय दृष्टी यांच्याने भगवद्गीतेचा सत्यार्थ हस्तगत होईल असा निश्चय झाला.

उपरोक्त दिशेनें विचार चालू असतां "असें असेल तर आतापर्यंत अशा तऱ्हेनें गीतेचा निश्चितार्थ कोणीच कसा केलेला नाहीं? तशी महाविभूती आजपर्यंत अवतरलीच नाहीं कीं काय?" ही शंका उभी राहिली. परंतु गतकालाच्या परीक्षणानें असें आढळले कीं, विद्वांनानीं व महंतानीं स्वमताभिनिवेशानें आपा-पल्या मतांचें समर्थन करण्याकरताच प्रवचन-लेखनादि करीत आले आहेत. केवळ सत्य व अनुभव यांचा कस लावून व्यापक दृष्टीनें विचारविनिमय करण्यास कोणी पुढें सरसावले नाहीत. त्याच-प्रमाणें सर्व भाष्यकारांच्या आणि दार्शनिकांच्या गीतार्थांचा तौलनिक विचारकरून त्यांतून भगवद्गीतेचा सत्यार्थ पटवून देणारी विभूतीही कोणी झाली नाहीं...असें बरेच विचार येऊन गेले. तरी या नवीन व्यापक दृष्ठीनें आम्हीही कांहीसा प्रयत्न करूं असा निर्धार करून, आम्हाला सोपा वाटणारा ग्रंथभाग निवडून प्रस्तुत ग्रंथलेखनास प्रारंभ केला.

भक्तवर्य श्री गोपाळराव फडणवीस हे संस्कृतांत तज्ञ असून, त्यांनीं कन्नड भाषेतील 'भगवद्गीतेयल्लि ध्यानयोग' या ग्रंथाचे हे मराठी भाषांतर केले आहे व ते छापण्याचा सुयोग आल्याबद्दल आम्हाला संतोष होतो. मूळ ग्रंथ संस्कृतांतील विविध भाष्यांचे अर्थपरीक्षणात्मक असला तरी, अगदी साध्या कन्नड भाषेंत लिहिलेला आहे व भाषांतरकारानींही तशाच सरळ साध्या मराठींत त्याचा अर्थ उतरविलेला आहे, याबद्दल समाधान वाटते.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

भाषांतरकर्त्यांच्या श्रमाबद्दल त्यानां निरतिशयानंदरूपी ध्यानयोगफल लाभो हा आशीर्वाद.

वरील खडे बोलांच्या मानानें हें लहान पुस्तक फारच थोडके होईल, हें आम्ही जाणून आहो. तरीहीं "जितकें होईल तितक्याला आळस करूं नये" या समर्थोक्तीप्रमाणें हें लिहिलें आहे. या ग्रंथप्रकाशनानें यापेक्षाही अधिक मुद्देसूद, प्रचलित सर्व गीतार्थांचे परीक्षणपूर्वक विवेचनात्मक ग्रंथलेखनास चालना मिळेल अशी आशा बाळगतो.

गीता जयंति (मार्गशीर्ष शु. ११) श्री सिद्धरामेश्वर चरणरज
शके १८९० —ग्रंथकर्ता

प्रकाशकांचे चार शब्द

श्री समर्थ सद्गुरु गणपतराव महाराज नव विज्ञान पदवीधर व वेदान्त पविज्ञानाचे आनुभविक व उपदेशक आहेत. त्यानीं मुमुक्षुजनास उपदेशामृत पाजून सदा देवप्रवण करीत असतात व आपल्या स्वानुभवानें कन्नड भाषेंत 'भगवद्गीतेंतील ध्यानयोग' या विषयावर प्रश्नोत्तररूप ग्रंथ लिहिला आणि त्यांच्या अवघ्या बारा वर्षांत पाच आवृत्या निघण्याचा सुयोग जमून आला. यावरून हा अमूल्य ग्रंथ लोकांना किती आवडला आहे याची प्रचीती येईल. श्री सद्गुरु यांच्या आज्ञेनुसार अशा या ग्रंथाची आता मराठी ६ वे पुनर्मुद्रण समस्त मराठी भाषिक ज्ञान पिपासु भक्तांस देताना मला अत्यंत आनंद होत आहे.

ग्रंथ प्रश्नोत्तररूप असल्यामुळें सर्व सामान्य जनतेस पेलेल व झेपेल अशा शक्य तितक्या सुलभ भाषेंत विषय निवेदन केलेले आहे. तरी सर्व मुमुक्षूनीं याचा लाभ घ्यावा व आपली ध्यानसाधन साध्य व्हावी अशी सदिच्छा बाळगतो.

विजय दशमी —प्रकाशक
ता. १६–१०–८३

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

अध्यात्म भांडार ग्रंथमालेचे संस्थापकः–

विद्यमान् श्री समर्थ सद्गुरु गणपतराव महाराज यांचें संक्षिप्त दिव्य जीवन दर्शन

श्री स. स. गणपतराव महाराज यानीं मानवाच्या उद्धारासाठीं सुमारे ४५ वर्षापासून शिष्यवृंदाल उपदेशामृत पाजून आनंद देत आहेत, त्यासाठीं सद्ग्रंथाच्या प्रकाशनाचें कार्यास मला आज्ञा देऊन प्रेरक झाले आहेत. त्यायोगे मी प्रकाशक म्हणून सेवा करीत आहे.

त्यांनीं श्री सद्गुरु भाऊसाहेब महाराजांचे परंपरेचे श्री स. स. सिद्धरामेश्वर महाराजांची गादी कन्नूर येथे चालवून ते सर्व सामान्य जनतेंत अध्यात्मिक जागृति करण्याचे प्रसार कार्य अविरत करीत आहेत. हे श्री सद्गुरु कर्नाटक, महाराष्ट्र विभागांत पुरेसे परिचित असूनही त्याबाहेर दूर प्रांती सुद्धां त्यांचे दिव्य जीवन सर्वानां कळविण्यासाठीं त्यांचा अल्प परिचय येथें देत आहे.

श्री समर्थ सद्गुरु गणपतराव महाराज यांचे विषयी सांगायचे म्हणजे माझ्या जीवनांतील तो एक भाग्याचा दिवस उजाडला असा मला अत्यानंद होत आहे. हे भक्तोद्धारक श्री सद्गुरु श्री शके १८३० भाद्रपद शुद्ध गणेशचतुर्थी या शुभदिनीं विजापूर जिल्ह्यातील कन्नूर गावी कुलकर्णी यांचे घराण्यातील सुशील, देवभक्तसंपन्न श्री शिवरामपंत यांच्या पुत्रपंक्तींतील तृतीय पुत्र होऊन जन्मले. जन्मतःच

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

त्याची बुद्धि प्रखर व शांत असल्यामुळे ते सर्वांच्या आवडीचे झाले. लहान वयांतच त्यांना श्रीराम दर्शनाची उत्कंठा लागून राहिली होती. ती दिवसानुदिवस वाढतच गेली. विद्यार्जन काळी ते नेहमी प्रथम श्रेणीतच चमकले. यांची ती देवदर्शनाची तीव्र उत्कंठा जणु जाणूनच श्री समर्थ सद्‌गुरु सिद्धरामेश्वर महाराज यांनीं त्यांना बाल वयांतच अवघ्या तेराव्या वर्षी गुरुपदेश केला. त्या नंतर त्यांनीं देवदर्शनाचे सत्यस्वरूप काय आहे ते समजून घेतले आणि आत्मचिंतनाने आत्मरामाचे दर्शन घेतले व तें साक्षात्कारी सिद्धपदाला पोचले. श्री. स. स. सिद्धरामेश्वर महाराज यांनीं अनेक शिष्योत्तमांना आपल्या गुरु परंपरेचा संस्कार दिला. त्यांच्या शिष्यवर्ग कर्नाटक, महाराष्ट्र प्रांतात सर्वत्र पसरलेला आहे.

पुढे श्री स. स. सिद्धरामेश्वर महाराज यांनीं इ. स. १९३६ साली आपली कुडी गुरुचरणीं विलीन केल्यानंतर त्यांच्या अधिकारी शिष्यांनी मुंबई, आग्रा, दिल्ली, बसवनबागेवाडी सिद्धगिरी, कारवार, गौडगेरी, सोलापूर, नासिक, नागपूर प्रभृति प्रमुख शहरी अव्याहत गुरुभक्तीप्रसार चालविला व सध्या चालवितही आहेत. त्याप्रमाणें सद्‌गुरु परंपरेचे उत्कर्षासाठीं कन्नूर येथें श्री स. स. गणपतराव महाराज आपल्या सद्‌गुरुकृपेनें भक्तोद्धाराचें कार्य सहज लीलेनें चालवून आपल्या शिष्यगणाला आत्मानंदाचा पक्वान्ने वाढीत आहेत. सद्‌गुरु गणपतराव महाराज हें आजन्म ब्रह्मचारी व आधुनिक बी. एस्‌सी. पदवीधर असून आत्मसाक्षात्कारी पुरुष असल्यामुळें सर्वांच्या प्रीतीचे स्थान व आत्मीय झाले आहेत. त्यांचे नांव माहित नाहीं असा मनुष्य विरळाच! आपल्या लोकसंग्रहाच्या कामीं या आमच्या सद्‌गुरुंनी स्वानुभव सुविचार [illegible] देण्यासाठी

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

सर्वांना सुगम, सहज समजण्यासारख्या भाषेत कन्नड व मराठी मध्यें सुमारे चाळीस पुस्तके लिहिले आहेत. शुद्धबुद्धीच्या जिज्ञासूना यांचे ग्रंथ म्हणजे एक वरच मिळाला असे म्हणण्यांत बिलकूल अतिशयोक्ती नाहीं. सामान्यतः या सर्वच ग्रंथाच्या वरील दोन्हीं भाषातून पुरेशा पुनरावृत्ती निघाल्या आहेत. त्यावरून त्यांच्या कार्याचे क्षेत्र कन्नूरमधील आपल्या शेतिवर उभारलेला आश्रम म्हणजे शांतिदायक एक **'शांति कुटीर'** बनले आहे. म्हणून येथें सुद्धां प्रतिदिनीं कित्येक शिष्य आत्मशांती मिळविण्यासाठीं येतात. त्यांच्या रहाण्याकरिता भक्तांनी ४०खोल्या बांधल्या आहेत.

श्री सद्‌गुरु महाराजाविषयीं किती लिहावे तितके थोडेच आहे! त्यांचे व्यक्तिमत्व अत्यंत आकर्षक आहे. त्यांची वाणी रसाळ मुद्रा प्रभावी व शांतदर्शन आहे. त्यामुळें त्यांचें साक्षात् दर्शन होणें हाच एक परमानंद आहे तितकें सांगून ही लेखणी सद्‌गुरुचरणी ठेवीत आहे.

शांति कुटीर, कन्नूर. —प्रकाशक

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

भगवद्गीतेंतील ध्यानयोग

या पुस्तकावरील 'अक्षरसंवाद'

पुणे 'तरुण भारत' दैनिक ता. २४-८-१९७५

भगवद्गीतेंतील ध्यानयोगः मूळ कन्नड लेखकः 'अध्यात्म भांडार' ग्रंथमालेचे संस्थापकः श्री सद्गुरु गणपतराव महाराज. बी, एस्सी. कन्नूर. मराठी अनुवादकः श्री गोपाळराव व्यंकटेश फडणवीस [बी. ए., पृष्ठ ७७, चौथी आवृत्ती किंमत २-५०, प्रकाशन स्थळः अध्यात्म भांडार, कन्नूर, जि. विजापूर.

मराठी भाषेने कृतार्थ मानावा असा हा एक छोटा पण अपूर्व ग्रंथ! मूळ ग्रंथ साध्या कन्नड भाषेत आहे. भाषांतरकारानीहि तशाच सरळ साध्या मराठीत त्याचा अनुवाद उतरविला आहे. या अल्पमोली पण बहुगुणी पुस्तकाचे वैशिष्टय असे कीं, भगवान् श्रीकृष्णाने अर्जुनाला गीतेच्या सहाव्या अध्यायांत जो "ध्यानयोग" सांगितला तो १० ते ३२ श्लोक मूळ स्वरूपांत देऊन त्या खाली त्यांचा पदच्छेद, अन्वयार्थ व एकत्रित भावार्थ सांगून त्यावर प्रश्न व उत्तरे देऊन अतिशय साध्या सुबोध पद्धतीने हा विषय प्रतिपादिला आहे. प्रत्येक श्लोकाखाली दिलेल्या टीपा वाचल्या तर लेखकाच्या संस्कृत प्रभुत्वाची, प्रगाढ पांडित्याचे विवेक पूर्ण सूक्ष्म बुद्धीची, पण त्याबरोबरच दुर्मिळ असणाऱ्या साध्या सुगम भाषेत विषय मांडण्याच्या तळमळीचीं साक्ष पटते!

ध्यानाकरता एकान्तस्थान कृष्णाजिनादि आसन याचे चालू जमान्यात देखील आचरता येणारे महत्व लेखकाने सुस्पष्ट केले आहे. वैराग्य, तीव्र मुमुक्षुता, अंतर्मुखता, आहारविहारादि नियम, ध्यानाचे अंतरंग व बाह्यांग चित्त आत्माकार करण्याची आंतरिक क्रिया, स्वतःमध्येच आत्मानुभावाने प्रशांत होण्याची युक्ति, यांतील अतींद्रिय पण शुद्धबुद्धीला गोचर होणारे परम सुख हे ध्यानयोगातील महत्वाचे विषय लेखकाने प्रश्नोत्तर रूपाने

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

पृच्छक पूर्णपणे निःशंक होईल, अशा रीतीने निवेदिले आहेत. अभ्यासकाला अतिशय उपयुक्त वाटतील अशा टीपा दिल्याने विषय अधिकच भारदस्त पण सुगम झाला आहे.

"मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्पर:" यांतील निर्गुण निराकार आत्मस्वरूपाचे गुह्य रूप लेखकाने अतीव कौशल्याने विवेचन करून "मन आत्मस्वरूपांत तल्लीन करणें" ही ध्यानाची गुरुकिल्ली मुक्तपणे हाती दिली आहे! त्यांतहि विशेष असे कीं ध्यानयोगाच्या प्रत्येक अवस्थेचें व प्रक्रियेचे विवेचन करतांना मागील श्लोकांचा थोडक्यांत आढावा घेऊन विषय सुस्पष्ट केल्याने वाचकाचा कोठेच कांही खटकत नाहीं. श्री सद्गुरु गणपतराव महाराज, यांनीं श्री शंकराचार्य, श्री रामानुजाचार्य, श्री मध्वाचार्य यांची भाष्ये वाचून, श्री ज्ञानेश्वरांच्या व लोकमान्य टिळक, श्री अरविंद यांच्या ग्रंथानुरोधाने गीतेतला "ध्यानयोग" येथें ठामपणे परिणामकारक पद्धतीने सांगितला आहे. केवळ सत्यपर शुद्धबुद्धी, नवविज्ञानांतील पारंगतता, अनुभूतीची पायाशुद्ध भूमिका, प्रतिपादनाची सुबोध व सुगम शैली ठाम आणि ठाशीव विचारपद्धति यामुळे "ध्यानयोगाचा" हा वृक्ष सदैव बहरलेला दिसेल!

सर्व कामनांचा निःशेष त्याग हे बीज, इंद्रियनिग्रह हा अंकुर, कसलेही चिंतन न करतां आत्मस्वरूपांत मन स्थिर करण्याचे साधन असलेला हा वाचकांना ब्रह्मानंदरूप परमसुखाचे मधूरमधूर फळ देईल यात शंका वाटत नाहीं.

विमर्षक : श्री. सदाशिव मंगरूळकर

सूचना – वरीलप्रमाणे कांही शुद्ध विचारी लोकाकडून मनपसंदी प्रोत्साहन पत्रे आली आहेत.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

भगवद्गीतेंतील ध्यानयोग

❋

भगवान् श्री कृष्ण अर्जुनाला भगवद्गीतेच्या ६ व्या अध्यायाच्या १० ते ३२ या श्लोकांत ध्यानयोगाचा विषय इत्थंभूत विवरण करून सांगतात. आम्हीं या विवेचनाचा अर्थ श्री शंकराचार्य, श्री रामानुजाचार्य, श्री मध्वाचार्य आदि धर्म संस्थापकाचार्यांच्या भाष्यांच्या सहाय्याने, श्री ज्ञानेश्वर महाराजां-सारख्या श्रेष्ठ संतविभूतींच्या ग्रंथाधारानें, लोकमान्य टिळक, श्री अरविंदादि विद्वन्मान्य आधुनिक दार्शनिकांच्या ग्रंथानुरोधानें आणि मुख्यतः सद्गुरुप्रणीत केवल सत्यपर शुद्धबुद्धीने भगवंताचा अभिप्राय ठाम असाच आहे असें निश्चयपूर्वक सांगत आहो.

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥१०॥

पदच्छेद

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

योगी युञ्जीत सततं आत्मानं रहसि स्थितः। एकाकी यतचित्तात्मा निराशीः अपरिग्रहः ॥

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

अन्वयार्थ

योगी[1]= ध्यानयोगाच्या साधकानें **निराशीः अपरिग्रहः**[2]=प्रापंचिक पारलौकीक विषयासंबंधी आशांचा त्याग करून, त्याचप्रमाणें यत्किंचितही स्वतःचे असें ठेवून न घेता — ममत्वरहित होऊन **यतचित्तात्मा**[3]= देह मनांचा संयम करून **रहसि एकाकी स्थितः**[4]=गोंगाट नसलेल्या एकांत स्थळी एकटाच राहून **सततं**[5]=दररोज अनेकदां आणि दर खेपेला बराच वेळपर्यंत. **आत्मानं युञ्जीत**[6]=ध्यान करावे.

टीपः– (1) **योगी** या शब्दाचा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पादांनीं** कर्मयोगाची पूर्तता करून ध्यानयोगाला प्रारंभ करणारा असा केला आहे. **श्री रामानुजांनीं** कर्मयोगाला आचरण करीत असतानांच आत्मसाक्षात्काराच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करणारा कर्मयोगी असा अर्थ केला आहे. :**श्री लोकमान्यानीं** कर्मयोगामध्ये पूर्णता मिळवू इच्छिणारा कर्मयोगी असा योगी या शब्दाचा अर्थ केला आहे. (2) या शब्दाचा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पादानीं** तृष्णारहित व संग्रह न करणारा असा करतात व ही लक्षणें उघडपणें संन्यास्याचा असल्यामुळें ध्यानयोगाला संन्यासीच अधिकारी होय. अर्थात् संन्यासग्रहण करूनच ध्यानयोगाला प्रारंभ करावा असें सांगतात. (3) **'यतचित्तात्मा** या पदाचा अर्थ **श्री रामानुजांनीं** 'यतचित्तमनस्क' अर्थात् आकर्षित चित्त झालेल्या मनःस्थितीचा असा केला आहे. **लोकमान्य** या पदाचा अर्थ 'चित्त व आत्म्याला आवरणारा' असा करतात. (4) **'रहसि एकाकी स्थितः'** यावर **श्री शंकर भगवत्पाद** पर्वतगुहादी एकांतजागी राहून (या लक्षणावरूनही प्रपंचाचा त्याग केलेल्या संन्यासालाच ध्यानयोग उचित असा अभिप्राय) असे विवरण करतात. 'शिवालय किंवा भुयारांतील गुप्तजागीं' असा **श्री ज्ञानेश्वरानीं** व निःशब्दजागी असा **श्री रामानुजांनी** या पदाचा अर्थ केला आहे. (5) **'सततं'** याचा नेहमीं, सदोदित असा सामान्य अर्थ सर्वानीं सांगितला असून रामानुजांनीं मात्र 'दररोज योगकाली' असा केला आहे. (6)**'आत्मानं युञ्जीत' श्री शंकर भगवत्पादांनीं** याचा अर्थ अंतःकरण समाहित करावें असा केला आहे. **श्री आनन्दतीर्थ** यांनीं मनाला समाधियोगयुक्त करावे

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थ:– ध्यानयोगाच्या साधकानें प्रापंचिक व परलौकिक आशांचा त्याग करून तसेंच कांहींही स्वत:चे असें ठेवून न घेता ममत्व रहित होऊन, देहमनांचा संयम करून, गोंगाट नसलेल्या एकांतस्थळी एकटयाने राहून, दररोज अनेकदां आणि दरखेपेला बराच वेळपर्यंत ध्यान करावें.

प्रश्न:– योगी म्हणजे ध्यानयोगाचा साधक असें तुम्हीं सांगितलेत. आतां साधक ध्यानयोगाच्या साधनाला अधिकारी[7] होण्याकरिता कोणत्या लक्षणांनीं युक्त असावा? श्री शंकराचार्यांनीं सांगितल्याप्रमाणें कर्मयोग पूर्ण करून संन्यास घेतलेला मुमुक्षू म्हणजे साधक, कां अन्य भाष्यकारांच्या अर्थाशी जुळणाऱ्यापैकीं एक कां तो निराळ्याच लक्षणांनीं युक्त असतो?

उत्तर:– ऐहिक व पारलौकिक भोगामध्यें अनित्यत्वादि दोषदर्शनानें त्यांच्या आशेचा त्याग केलेला, तसेंच घर, शेत, स्त्री, पुत्र, धनधान्यादि कोणतेही पदार्थ आपल्या स्वहिताला उपयोगी पडणार नाहींत अशी ज्याची मनोमन खात्री झाली आहे व त्या कारणास्तव त्यांचा ज्यानें प्रत्यक्ष त्याग केला आहे अथवा मनानें (वरील वस्तू विषयीं) ममत्वाचा त्याग केला आहे असा साधक 'ध्यानयोगाला' योग्य ठरतो.

प्रश्न:– यतचित्तात्मा या पदांपैकीं 'आत्मा' या शब्दाचा 'मन' 'आत्मा' 'आपण' इत्यादि निरनिराळ्या भाष्यकारांनीं केलेला अर्थ सोडून या ठिकाणी आत्मा म्हणजे देह असा तुम्हीं अर्थ केला आहे त्याचे कारण काय?

उत्तर:– आत्मा या शब्दाचा अर्थ मन असा घेतल्यास तो

असा केला आहे. (7) इथें अधिकारी याचा योग्य, पात्रता असा अर्थ घ्यावा. लौकिकाप्रमाणें अधिकारी म्हणजे अधिपती नव्हे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

'चित्त' या शब्दाला समानार्थी होईल म्हणून तसा अर्थ करतां येत नाहीं. तसेंच आत्मा या शब्दाचा आत्मस्वरूपवाचक अर्थही इथें करतां येत नाहीं. कारण ध्यानानें आत्मस्वरूपवाचक अर्थही इथें करतां येत नाहीं. कारण ध्यानानें आत्मस्वरूपाचा निग्रह करावयाचा नाहीं. आतां एकादेवेळी 'आत्मा' या शब्दाचा अर्थ 'आपण' असा घेणेस हरकत नाहीं. त्यापक्षी 'यतचित्तात्मा' म्हणजे मनाचा निग्रह करणारा असा अर्थ होऊं शकेल. परंतु ध्यानयोगामध्यें मनाच्या निग्रहाबरोबर देहाला कर्मापासून निवृत्त करून आसनावर स्थिर बसवण्याचा देहाचा निग्रह देखील अपेक्षित असल्यानें, या श्लोकांत आत्मा याचा देहवाचक केलेला अर्थच योग्य आहे.

प्रश्नः– ध्यान हे 'रहसि' म्हणजे गिरिगुहादि ठिकाणी जाऊन करावें असा भाष्यकारांनीं सांगितलेला अर्थ व तुम्हीं सांगितल्याप्रमाणें गोंगाट नसलेल्या एकान्तस्थळी ध्यान करावें हा अर्थ पटतो. परंतु सदैव बाजारांत राहिल्याप्रमाणें शहरीं वस्तींत राहणाऱ्या आम्हां लोकांना अशी एकान्ताची जागा मिळणें कसें शक्य आहे? ध्यान करावयाची तीव्र इच्छा असूनही जागेच्या अभावी आम्ही काय करावें?

उत्तरः– खरी इच्छा असली तर ध्यानाला योग्य जागा जरूर मिळूं शकेल. अथवा आपल्या स्थलकाल परिस्थितीप्रमाणें तशा प्रकारचीं अनुकूल जागा करून घेताहीं येईल. तात्पर्य, ध्यानाच्या वेळीं कोणापासूनही व्यत्यय न येईल किंवा शब्द कानीं पडून व्यग्रता न होईल अशी जागा असली म्हणजे झालें. मग ती जागा देऊळ असो, मठ असो, मशीद असो अथवा कांहीं साधकांनीं मिळून एकत्र ध्यान करण्याची जागा असो किंवा स्वतःच्या घरांतीलच एक खोली असो त्यानें काम भागेल.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्न:– 'एकाकी' म्हणजे एकट्यानें ध्यान करावें असें तुम्ही सांगितलें, परंतु ध्यानमंदीरासारख्या ठिकाणी एकाच वेळीं अनेक जण ध्यानाला येतील अथवा एका कुटुंबांतच एकापेक्षां जास्त साधक असल्यास एका खोलीत त्यांना ध्यानाला बसावे लागेल. अशा प्रसंगी एकाकीपण कसें साध्य आहे?

उत्तर:– ध्यानाच्या जागीं एकापेक्षां अधिक साधकांनीं ध्यानाला बसण्यास हरकत नाहीं, त्या ठिकाणी ध्यानैकपरताच मुख्य असल्याने साधकाच्या एकाकीपणाला व्यत्यय येणार नाहीं. अशा साधकांमध्यें नियमबद्धता व परस्परानुकारित्व असणें मात्र जरूरीचे आहे.

प्रश्न:– या ठिकाणीं 'सततं'चा अर्थ तुम्हीं म्हटल्याप्रमाणें दररोज अनेकदां आणि दरखेपेला बराच वेळपर्यंत असा न करतां नेमलेल्या दिवशीं व नेमलेल्या वेळांत ध्यान करावें असा सामान्य अर्थ घेण्यास काय हरकत आहे?

उत्तर:– तसें करणें कधींही बरोबर होणार नाहीं. एकदा, एका विशिष्ट समाजामध्ये रूढ असलेल्या ५ मिटांच्या ध्यानाचा विषय निघाला असताना श्री रामकृष्ण परमहंसांनीं 'असले ध्यान म्हणजे माकडे ज्याप्रमाणें कांही निमिष डोळे मिटून कोणत्या झाडाला केळीं झाली असतील' याचा विचार करतात; तसला प्रकार होय, असें हसत म्हणाले होते. अशा तऱ्हेचे सांकेतिक ध्यान सतत ध्यान होणें कधींच शक्य नाहीं.

प्रश्न:– 'आत्मानं युञ्जीत' म्हणजे ध्यान करावें असा अर्थं करण्याचे कारण काय? आत्मा म्हणजे अंतःकरण व तें युञ्जीत म्हणजे समाहित करावें असा अर्थ अधिक ग्राह्य होणार नाहीं कां?

उत्तर:– तसा अर्थ केला तरी चालेल, परंतु ध्यानयोगाच्या

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

त्या अर्थाचे मुख्य लक्षण पुढें समीचीनरीत्या विवरिलें असल्यानें प्रस्तुत ध्यानयोगाच्या उपोद्घातांत तसा अर्थ न घेतां ध्यान करावें हा सामान्य अर्थच सरस वाटतो. आता कांही भाष्यकारानीं केलेला 'आत्म्याला परमेश्वराच्या ध्यानाला लावावें' हा अर्थ मात्र अग्राह्य होय. कारण इथें मनाला ध्यान करायला लावायचे आहे आत्म्याला नव्हे.

वरीलप्रमाणें १० व्या श्लोकांत ध्यानयोगाच्या साधकांमध्यें अधिकाराकरितां आशारहितता व निर्ममत्वाची मनोभूमिका व ध्यानाच्यावेळीं शरीर व मन आवरणें हे ध्यानयोगाचे सामान्य-लक्षण आहे असें सांगून ध्यान चांगल्या प्रकारें साधण्याकरितां आवश्यक असणारा अनुक्रम अर्थात्–१) एकान्ताची जागा २) स्वतः शिवाय (अथवा ध्यान करणाराखेरीज) इतर कोणी त्या जागीं नसण्याची जरूरी आणि ३) ध्यान कधीतरी व केंव्हातरी न करतां दररोज पुष्कळ वेळपर्यंत करण्याची इष्टता समजावून सांगितली.

आतां यापुढील दोन श्लोकात साधकानें अशा प्रकारें सन्नद्ध झाल्यावर साधनाला बसण्याकरितां अशा तऱ्हेचें आसन तयार करावें आणि त्या आसनावर बसून काय करावें याचे विवरण करतात.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेंद्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥११–१२॥

पदच्छेद

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरं आसनं आत्मनः । न अति उच्छ्रितं न अति नीचं चैल अजिन कुश उत्तरं ॥ तत्र एकाग्रं मनः कृत्वा यत-चित्त-इंद्रिय क्रियः । उपविश्य आसने युञ्ज्यात् योगं आत्मविशुद्धये ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

अन्वयार्थ

शुचौ देशे=स्वच्छ जागेवर **स्थिरं**= न हलणारे **न अति उच्छ्रितं न अति नीचं**=फार उंच नव्हे अथवा फार सखल नव्हे अशा रीतीनें. **चैल अजिन कुश उत्तरं**=आधी गवत दर्भ त्यावर कृष्णाजिन आणि कृष्णाजिनावर धूत वस्त्र याप्रमाणे एकावार एक आंथरून **आत्मनः आसनं प्रतिष्ठाप्य**= आपलें आसन तयार करावें (व मग) **तत्र आसने उपविश्य**=त्या आसनावर बसून **यत चित्त इंद्रिय क्रियः**=मन व इंद्रियांच्या क्रिया आवरून **मनः एकाग्रं कृत्वा**[8]=मन स्थिर करून **आत्मविशुद्धये**[9]=अंतःकरणाच्या पूर्ण शुद्धीसाठीं आणि जीवभावाची मलिनता धुवून जाण्यासाठी **योगं युञ्ज्यात्**[10]= ध्यानाभ्यास करावा.

एकत्रित भावार्थः- साधकानें ध्यानाच्या एकांत जागीं जाऊन प्रथम ती जागा स्वच्छ करावी. त्यानंतर त्या ठिकाणी 'दर्भ कृष्णाजिन, धूतवस्त्र' या क्रमानें एकावर एक आंथरून, न हलेल अशा रीतीनें व फार उंच किंवा सखल न होईल अशा बेतानें आपले आसन तयार करावें. मग त्या आसनावर बसून इंद्रिय-चापल्य व मनाची ओढाताण आवरावी आणि एकाग्रतेन अंतःकरणाच्या परिशुद्धीकरितां आणि आत्मसाक्षात्काराकरितां ध्यानाला प्रारंभ करावा.

---

(8) 'मनः एकाग्रं कृत्वा' याचा अर्थ मन निश्चित करून अथवा निश्चित मनानें असा **श्री रामानुजांनीं** केला आहे. श्री **नीलकंठांनीं** 'ज्याच्या पुढें एक ध्येयवस्तूच स्फुरते मनाची एकाग्रता' अशी व्याख्या केली आहे. (9) 'आत्मविशुद्धये' याचा भगवत्पादांनीं व बहुतेक भाष्यकारांनीं अंतःकरणाच्या शुद्धीसाठी' असा अर्थ केला असून, श्री रामानुजांनीं मात्र 'बंधविमोचनाकरितां असा अर्थ केला आहे. (10) **'योगं युञ्ज्यात्'** या ठिकाणी योग शब्दाचा 'प्रस्तुत ध्यानयोग' असा **श्री शंकर भगवत्पादांनीं**, 'आत्मावलोकनरूपी योग' असा रामानुजांनीं व 'वृत्तिप्रवाहनिरोधरूपी योग' असा **श्री नीलकंठांनीं** अर्थ केला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः– आसन फार उंच किंवा सखल असू नये असे सांगण्याचा उद्देश काय?

उत्तरः– आसन फार उंचावर असल्यास शरीर हेलकावे खाण्याचा संभव आहे. तसेंच आसन सखल असल्यास भूमिदोष लागण्याची शक्यता आहे म्हणून असे सांगितले आहे.

प्रश्नः– आसनाखाली दर्भ आंथरणेचे प्रयोजन काय? तसेंच कृष्णाजिन देखील आंथरलेच पाहिजे कां?

उत्तरः– वैदिक धर्मांत दर्भ पावित्र्यकारक म्हणून समजले गेले आहेत. त्या कारणानें आणि प्राचीन काळी गिरिगुहा अथवा आश्रमांतील जागा सम नसल्यानें आसन समपातळींत आणण्याच्या उद्देशानें दर्भ आंथरण्यास सांगितले आहे. हल्लीच्या सुधारणेच्या युगांत रांगोळच्या वगैरे घालून पवित्रतेची भावना निर्माण केल्यास चालेल, दर्भच आंथरणेचे कारण नाहीं. तसेंच कृष्णाजिनाऐवजी पांढरे कांबळे वापरण्यास हरकत नाहीं.

प्रश्नः– ध्यानाला बसल्यावर सुरवातीलाच इंद्रिये व मनाच्या क्रिया आवरण्यास सांगितले आहे त्यांतील मर्म कोणते?

उत्तरः– ध्यानाला बसण्यापूर्वीच्या व्यवहारकालांत डोळे, कान इत्यादि ज्ञानेंद्रियें आणि हातपायादि कर्मेंद्रिये आपापल्या कामांत गुंतलेली असल्यानें ध्यानाच्या वेळीं देखील ती कार्यप्रवृत्त होण्यास धडपडतात. म्हणून इकडेतिकडे पाहणें, हातपाय हलवणें इत्यादि शरीराच्या क्रिया आवरून धरण्याची आवश्यकता आहे. तसेच मनही व्यवहारकालांत अनेक ठिकाणी धांवत असल्यानें ध्यानांत प्रथमतः मनाची क्रियाप्रवृत्ति थांबवावी लागते. अर्थात व्यवहारिक कर्तव्यबुद्धीने विस्कळित झालेल्या मनाला त्या कार्यापासून सोडवून आंत ओढून घ्यावे लागते.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः– 'मनः एकाग्रं कृत्वा' याचा 'मन ध्येयवस्तूवर एकाग्र करून' असा सरळ अर्थ असताना तुम्हीं 'मन स्थिर करून' असा सामान्य अर्थ सांगितला आहे तो कशाकरितां?

उत्तरः– प्रस्तुत (१२व्या) श्लोकांत 'आसनावर बसणें' मनाला इंद्रियांच्या 'बाह्य प्रवृत्तीपासून सोडवणें' इत्यादि ध्यानाच्या प्राथमिक अवस्थां (Stages) बद्दल विवरण असल्यानें आम्हीं तसा अर्थ केला आहे. ध्यानामध्यें साधण्याची मुख्य संगति पुढें १४ श्लोकांत सांगतात.

प्रश्नः– ध्यानयोग "अंतःकरणाच्या शुद्धीकरितां आचरला पाहिजे" असें म्हणावयाचे झाले तर 'निष्काम कर्माचरणानें अंतःकरणाची शुद्धी होते' या तत्त्वाला बाधा येते त्याची वाट काय?

उत्तरः– निष्काम कर्म केल्यानें चित्ताचा मल बव्हंशी धुवून गेला तरी संपूर्णतया नष्ट होत नाहीं. चित्तांतील सूक्ष्म मालिन्य नाश होण्यास ध्यानयोगाची अवश्यकता आहे. खेरीज कर्मयोगानें पापवासनाच तेवढ्या नाहींशा होतात म्हणून चंचलता व अज्ञान–रूपी मालिन्य नाहीसे करावयाचे झाल्यास दुसरा उपाय हवा. असो. या प्रमाणें ११ व १२ या दोन श्लोकांत ध्यानाची सिद्धताः- १) प्रथमतः ध्यानाच्या जागेची स्वच्छता, २) त्यानंतर आसन तयार करणें, ३) आसनावर बसून इंद्रियें व मन यानां त्याच्या क्रिया प्रवृत्तीपासून आवरणें, ४) शेवटी मन एकाग्रकरून ध्यानाला प्रारंभ करणें, या गोष्टी विशद केल्या. तसेंच अंतःकरण-शुद्धी व आत्मसाक्षात्कार हेच ध्यानाचे श्रेष्ठ प्रयोजन असल्याची आठवणही करून दिली. येथपर्यंत एकांतस्थानीं आसन तयार करून ध्यान करावें असें सांगितले. पण आसनावर कसें बसावें असा सहजच प्रश्न उत्पन्न होतो म्हणून आतां त्याविषयीं स्पष्टी-

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

करण करून ध्यानांत साधण्याच्या मुख्य विषयाचे पुढें निरूपण करतात.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् । ॥१३॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥१४॥

पदच्छेद

काय शिरः ग्रीवं समं धारयन् अचलं स्थिरः । संप्रेक्ष्य नासिक अग्रं स्वं दिशः च अनवलोकयन् ॥ प्रशान्तात्मा विगतभीः ब्रह्मचारि व्रते स्थितः । मनः संयम्य मच्चित्तः (मत्–चित्तः) युक्त आसीत मत्परः (मत्–परः)॥

अन्वयार्थ

काय शिरः ग्रीवं समं अचलं धारयन्=पाठ (शरीराचा मध्य), डोके आणि मान एका रेषेंत येतील अशा तऱ्हेने आणि मागे, पुढें अथवा उजवी डावीकडे झोक न जाईल असें बसून **स्थिरः**=हात पाय इत्यादिकांचे चलन-वलन न करतां स्थिर होऊन, **स्वं नासिकाग्रं संप्रेक्ष्य**[11]=स्वतःच्या नाकाच्या शेंड्याकडे दृष्टी ठेवून **च दिशः अन् अवलोकयन्**= आणि इकडे तिकडे कोणत्याही दिशेला न बघतां. **प्रशान्तात्मा विगतभीः ब्रह्मचारि व्रते स्थितः**[12]=अत्यंत शान्त अंतःकरण, निर्भयता, ब्रह्मचर्यस्थिती यानीं संपन्न होऊन, **मनः संयम्य**=मन आंत ओढून घेऊन, **मत्परः मच्चित्तः**[13]= मी (आत्मा) च सर्वश्रेष्ठ व परमगती असे समजून, मन आत्माकार करून **युक्त आसीत**[14]=ध्यानस्थ होऊन बसावें.

टीप – (11) **'स्वं नासिकाग्रं संप्रेक्ष्य'** म्हणजे 'स्वतःच्या नाकाच्या शेंड्याकडे बघितल्या सारखे करून' असें सांगण्याकरितां 'इव' शब्द अध्याहृत धरला आहे, असा भगवत्पादानीं अर्थ केला. नीलकंठांनी डोळे झाकल्यास झोंप येते आणि उघडे ठेवल्यास पदार्थ दृष्टीस पडून विक्षेप होतो या करतां डोळे अर्धोन्मिलित ठेवावे असें सांगितले आहे. भगवत्पाद व नीळकंठाचा अभिप्राय मन ध्येयस्वरूपाच्या ठिकाणी एकाग्र करावे लागते त्या करितां सहाय्यभूत

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थ:– साधकानें आसनावर बसून डोक्याचा मागचा भाग व मान एका रेषेंत येतील असे व शरीर मागे-पुढें अथवा उजवी-डावीकडे न झुकेल अशा रीतीनें निश्चलपणें बसावे. हातापायादिकांचे चलनवलन न करता एखाद्या मूर्तीप्रमाणें स्थिर राहून इकडे तिकडे न बघतां स्वतःच्या नाकाच्या शेंड्याकडे दृष्टि

म्हणून नासिकाग्रदृष्टी सांगितली आहे. (12) **ब्रह्मचारि व्रते स्थितः**– याचा **श्री भगवत्पादांनीं** गुरुशुश्रूषा, भिक्षा इत्यादि आचरणाबरोबरच ब्रह्मचर्याचे व्रत पालन करून, **श्री नीलकंठानीं** 'भिक्षावृत्तीने राहणारा संन्यासा होऊन' व बाकीच्या भाष्यकारांनीं 'ब्रह्मचारीव्रत पालन करून' असा सामान्य अर्थ सांगितला आहे. (13) **'मच्चित्तः मत्परः**, या शब्दांमधील (मत्) 'मी' याचा अर्थ 'परमेश्वर' असा **भगवत्पादांनीं** व सर्वान्तरीं वास करणारा, 'प्रत्यगात्मारूपी परमात्मा' असा **श्री नीलकंठानीं** अर्थ केला असून इतर भाष्यकारांनीं कोणतेही विवरण यावर केलेले नाहीं. वर वर पाहता समानार्थी वाटणाऱ्या या शब्दांची अर्थभिन्नता भगवत्पाद अशी विशद करतात–"समजा एकादा इसम एकाद्या विषयावर आपले मन ठेवतो परंतु तीच परमश्रेष्ठ वस्तू आहे असे कांही तो समजणार नाहीं. उदाः– एकादां इसम स्त्रीवर आपलें मन ठेवील तरी परमश्रेष्ठ म्हणून तो राजाला अथवा महादेवाला समजेल, परंतु स्त्रीला नव्हे. या इथें ध्यान करणारा परमेश्वराच्या ठिकाणीं मन लावतो व परमेश्वरालाच परमश्रेष्ठ समजतो." श्री नीलकंठ या दोन्ही शब्दांचा अर्थ करतात तो असा– व्यवहारांत एखादा इसम दुसऱ्याच्या मनानें अनुकरण करीत असला तरी त्याला तो स्वतःचें प्राप्तव्य समजत नाहीं किंबहुना त्या इसमाकडून तो दुसरेच फल अपेक्षित असतो असें दिसून येते. आतां या ठिकाणीं ध्यान करणारा, सर्वान्तर्यामी आत्म्याच्या ठिकाणीं मन लावतो. (मच्चित्तः) आणि आत्मप्राप्तीलाच परम पुरुषार्थ समजतो (मत्परः) (14) युक्त याचा भगवत्पादांनीं 'समाहित होऊन' असा अर्थ केला आहे. श्री नीलकंठ 'युक्त' याचा योगयुक्त असा अर्थ करतात व तो शब्द 'मच्चित्तः मत्परः' याच्या कर्तुपदीं घेतात.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ठेवून ध्यान करावे आणि त्या समयीं अंतःकरण अत्यंत शांत ठेवावे, निर्भय रहावें व ब्रह्मचर्याच्या स्थितींत राहून, मन आवरून, आत्माच आपले सर्वस्व होय या भावनेने आत्मपर होऊन, मन आत्माकार करून ध्यानस्थ बसावें.

प्रश्न:- नासिकाग्र दृष्टी ठेवावी याचा अर्थ नाकाच्या शेंड्याकडे लक्ष्यपूर्वक पाहत रहावें असा करायचा कीं दृष्टि मध्यस्थ ठेवून मन ध्येयस्वरूपाचे ठिकाणी (आत्म्याचे ठिकाणीं) एकाकार करावें असा करावा?

उत्तर:- ध्यान हे राजयोग, भक्तियोग आणि ज्ञानयोग या सर्वांना उपकारक असें साधन आहे. असें असण्यानें त्या त्या योगाच्या साधकाला आसनावर बसून निरनिराळ्या ध्येयवस्तू धरून ध्यान करावें लागते. राजयोगाचा साधक नासिकाग्रावरच लक्ष्यपूर्वक दृष्टि ठेवून बिंदूस्वरूप पाहणेचा प्रयत्न करील तर, भक्तियोगाचा साधक 'हृदयकमलांत ईश्वराचे सगुण साकार दर्शन घडावे म्हणून प्रयत्न चालवील' आणि ज्ञानयोगाचा साधक आपल्या सच्चिदानंद आत्मस्वरूपाचे ठिकाणीं स्थिर होण्याकरितां प्रयत्न करील. अर्थात् राजयोगाच्या साधकांनी नाकाच्या शेंड्यावर लक्ष्यपूर्वक दृष्टी ठेवण्याचा प्रयत्न करावा आणि इतर साधकांनीं दृष्टि स्थगित करण्याकरितां नाकाकडे बघितल्यासारखें करावें हे सिद्ध झालें.

प्रश्न:- श्री कृष्णानें येथें कोणत्या योगाला अनुसरून ध्यानाचे वर्णन केले आहे?

उत्तर:- श्री कृष्णानें येथें ज्ञानयोगाच्या ध्यानाचे वर्णन केले आहे. असे असलें तरी राजयोग व भक्तियोगाच्या साधकांना सुद्धा या अध्यायचा विषय अत्यंत उपयुक्त आहे. ध्येयवस्तू भिन्न भिन्न

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

असल्या तरी ध्यानाची उपांगे (आसनसिद्धी वगैरे) सर्वांना समानच आहेत. खेरीज राजयोग व भक्तियोगांतील ध्यानाचे पर्यवसान ज्ञानयोगाच्या ध्यानस्थितींत होत असल्यानें त्या साधकांनीं देखील आपल्या ध्यानाने प्राप्त करून घेण्याच्या एकत्वस्थितीचे परिज्ञान मिळविणें त्यानाही लाभदायक आहे.

प्रश्नः— आसनावर बसून अर्धोन्मिलित दृष्टि ठेवल्यास सांगितल्यानंतर देखील पुनः 'प्रशान्तात्मा विगतभीः ब्रह्मचारि व्रते स्थितः' इ. स्थितीने युक्त होऊन ध्यान करावे असें विशेषतः सांगण्याचे कारण काय?

उत्तरः— प्रशान्तात्मा इत्यादि तीनही लक्षणें ध्याननिमग्नतेला अनुकूल असणारी मनाची सुयोग्यस्थिती प्राप्त करून देतात. साधकानें आपल्या प्रंपचाविषयीं, कर्तव्याविषयीं अथवा जगांतील कोणत्या विषयाबद्दल मनांत असणाऱ्या सर्व कल्पना टाकून देऊन, निश्चिंत होऊन ध्यानपर होणे अत्यवश्य आहे. त्याचप्रमाणें नीट ध्यान लागण्याकरितां लौकिकाचे भय, सापविंचवाची अथवा भूताखेतांची वगैरे कोणत्याही भयाची कल्पना नसावी. आतां एकाग्रतेला अवश्य असणारीं तिसरी गोष्ट म्हणजे ब्रह्मचारी व्रत अर्थात् सर्वांग स्पर्शभावनेने बहिर्मुख न करण्याची स्थिति. दुसऱ्या शब्दांत असें म्हणतां येईल कीं, इंद्रियापासून मन अंतर्मुख होईल अशा तऱ्हेनें त्याला (मनाला) संपूर्ण आत ओढून घेणेची क्रिया म्हणजे ब्रह्मचर्य.

प्रश्नः— वरील लक्षणें साधकाच्या जीवनक्रमाला अनुलक्षून सांगितलेली आहेत असे कां समजू नये?

उत्तरः— 'प्रशान्तात्मा' इत्यायि लक्षणें साधकाच्या जीवनक्रमाला देखील लागू होतात यांत संदेह नाहीं तथापि 'समकाय'

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

होऊन बसल्यावर आणि 'मच्चित्तः होण्यापूर्वी ही लक्षणें सांगितली असल्यामुळे आम्ही केलेला अर्थ सरस होय.

प्रश्नः– बरें, साधकाच्या जीवनक्रमाला देखील ही लक्षणें लागू पडतात ही गोष्ट तुम्हाला कबूल आहे तर मग साधकानें ब्रह्मचर्यव्रतानें रहावें याचा स्पष्टार्थ कोणता?

उत्तरः– आश्रमधर्मांच्या अनुक्रमानें विचार केल्यास ब्रह्मचऱ्याचें व्रत म्हणजे ब्रह्मचाऱ्याचे आचरण करीत गुरुगृही राहणें, भिक्षाचरण, गुरुसेवा करणें इत्यादि जीवनक्रम असा परंपरानुगत अर्थ आहे. संन्यास्याचे ब्रह्मचर्य व्रत म्हणजे त्यानें सतत पर्यटन न करतां ब्रह्मचाऱ्याप्रमाणें गुरुसान्निध्यांत राहणें. वानप्रस्थाचे ब्रह्मचर्य व्रत म्हणजे देखील त्यानें आपल्या परिस्थिती-प्रमाणें अनुकूल करून घेऊन गुरुसान्निध्यांत राहून ब्रह्मचर्याचे पालन करणें हे होय. हे सर्व ठिक झालें. परंतु गृहस्थानें ब्रह्मचर्याचें आचरण कसें करायचे हाच प्रश्न आहे. त्याचे उत्तर असें आहे की, गृहस्थानें विशेष ध्यानाभ्यासाकरितां आपली प्रापंचिक कामांतून मोकळीक करून घेऊन गुरुस्थानीं जावे आणि तेथे पूर्ण ब्रह्मचर्यानें राहून गुरुसेवा आदि करावी व एरवीं आपल्या जीवनक्रमांतही अत्यंत संयमाने रहावे हेच गृहस्थाचे ब्रह्मचर्य.

प्रश्नः– माझ्यांत मन तल्लीन करून (मच्चित्तः) मलाच श्रेष्ठ प्राप्तव्य समजून (मत्परः) असें म्हणण्यांत श्रीकृष्णाने मी असा सगुणपर शब्द प्रयोग केला असताना हे शब्द निर्गुण निराकार आत्म्याला अनुलक्षून आहेत असा अर्थ करण्याचे कारण काय?

उत्तरः– श्री कृष्णानें सगुणसाकार अवताराला, सर्वज्ञ सर्व-शक्तिमान् परमेश्वराला, निर्गुण निराकार ब्रह्माला आणि तत्स्वरूप आत्म्याला या सर्वांनाही उद्देशून मी हा शब्द प्रयोग केला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

असें असल्यानें मी या शब्दाचा अर्थ संदर्भाप्रमाणें वरील पैंकी कोणताही एक घ्यावा लागतो. या तत्त्वानें 'मी' या शब्दाचा अर्थ आत्मा असा आम्ही केला आहे.

प्रश्नः– या ठिकाणी ध्येयवस्तू 'आत्मस्वरूप'च आहे याबद्दल संदर्भ दाखवा.

उत्तरः– या अध्यायांत सर्व ठिकाणी आत्म्याचा निर्देशच असून प्रस्तुत एका श्लोकांत मात्र मी असा सामान्य शब्दप्रयोग केला आहें; इतर तीन ठिकाणी मी हा शब्दप्रयोग आला असला तरी तो तेथें आत्मा या अर्थी वापरला असें स्पष्टीकरण आम्हीं त्या त्या जागीं केलेलें आहे.[15]

प्रश्नः– या अध्यायांत अथपासून इतिपर्यंत आत्म्याचा विषय वर्णिला आहे ते सविस्तर सांगा.

उत्तरः– (१) ध्यानयोगाचा अभ्यासक्रम सांगण्याच्या आधी त्याचे (ध्यानयोगाचें) महत्व वर्णन करण्यासाठीं त्या योगसिद्ध पुरुषाचे लक्षण ज्ञानस्वानुभवानें तृप्त झालेला[16] इत्यादि शब्दांनीं केले आहे; इतकेंच नव्हे तर आत्मैक्य दृष्टीचा परिणाम म्हणून मित्र, वैरी. तटस्थ, सज्जन, दुर्जनादि सर्वांना तो समदृष्टीने पाहतो अशी त्याची स्तुति केली आहे.[17]

(२) ध्यानसाधनाचे विवरण केल्यानंतर ध्यान साधल्याचे लक्षण म्हणून 'चित्त' आत्म्यांत स्थिर झालेला तोच योगी[18] असे विशद केले आहे.

---

(15) (श्लोक १५, ३० व ३१) (16) ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा... ...श्लोक ८

(17) सुहृन्मित्रार्युदासीन मध्यस्थ द्वेष्य बंधुषु ।
साधुष्वपिच पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥९॥

(18) यदा विनियतं चित्तं आत्मन्येवावतिष्ठते ।
निस्पृहः सर्व कामेभ्यः युक्त इत्युच्यते तदा ॥१८॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

३) ध्यानस्थितींतल्या आत्यंतिक सुखाचे वर्णन करतांना (श्लो. १९-२२) त्यावेळी त्याच्या चित्ताची स्थिती, वारा न लागेल अशा जागेंत ठेवलेल्या दीपज्योतीप्रमाणें निश्चल असते'[19] त्यावेळी तो आत्म्यायध्येंच तृप्ति पावतो'[20] 'त्या स्थितीमध्यें तो सुख पात्रते खेरीज इतर कांहींही जाणत नाहीं'.[21] वगैरे आत्मध्यानाची लक्षणेंच सांगितली आहेत.

(४) ध्यानयोगाचा सारांश सांगतांना मन आत्म्यामध्यें स्थिर करून, दुसरें कांहीही चिंतूनये[22] आणि त्याकरिता साधकाने 'प्रयत्नाने मन आवरून आत्म्याचे ठिकाणीं लावावें.[23]

(५)ध्यानयोगाने प्राप्त होणाऱ्या महत्सुखाने पुनः सारांशाने वर्णन करतांना (श्लो. २७-२८) ब्रह्मभूतं ब्रह्मसंस्पर्शं' असा ब्रह्म शब्दाचा उपयोग केला असून त्या ठिकाणी आत्म्याचे ब्रह्मत्व सूचित केले आहे अर्थात् ब्रह्मात्मैक्य सिद्धान्तांतील आत्मस्वरूपच येथें विवक्षित आहे हे सूक्ष्मदृष्टीने पाहणाऱ्यांना सहज समजेल. शेवटीं ध्यानसिद्धाची जीवनस्थिती (श्लो. २९-३२) सांगतांना आत्मदृष्टीनें येणाऱ्या समदर्शनानेच पुनः वर्णन आलें आहे. वरील आधारावरून या अध्यायांत निर्गुण निराकार आत्मस्वरूपाचेच विवेचन आहे असें निश्चित होते.

१३-१४या दोन श्लोकांत ध्यानाला बसण्याची रीत समजावून

(19) यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥१९॥
(20) यत्र चैवात्मनाऽऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥२०॥
(21) वेत्ति यत्र न चैवायं ॥२१॥
(22) ....आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥२५॥
Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri
(23) ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥२६॥

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

देऊन ध्यानसमयीं ठेवण्याच्या निश्चित स्थितीचे थोडक्यांत वर्णन करून 'मन आत्मस्वरूपांत तल्लीन करणें' हे ध्यानाचे गुह्य हातीं आणून दिले आहे, किंबहुना 'मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः' हा १४ व्या श्लोकाचा उत्तरार्ध संपूर्ण ६ व्या अध्यायाचे सारसर्वस्व होय. याप्रमाणें ध्यानाचे विवेचन संपवून पुढील श्लोकांत ध्यानयोगाच्या श्रेष्ठ फलाचे वर्णन करतात.

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥१५॥

पदच्छेद

युञ्जन् एवं सदा आत्मानं योगी नियतमानसः । शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थाम् अधिगच्छति॥

अन्वयार्थ

एवं=वर सांगितल्याप्रमाणें **सदा**[24]= निरंतर, फार वेळपर्यंत **आत्मानं युञ्जन्**=स्वतःला समाहित करीत ध्यानांत निमग्न होणारा **नियतमानसः योगी**[25]=मन पूर्णपणें तन्मय केलेला साधक **निर्वाणपरमां**[26]

(24) 'सदा' शब्दाचा नीलकंठांनीं निरंतर व दीर्घकाल असा अर्थ करून त्याचे योगसूत्राला अनुसरून स्पष्टीकरण केलें आहे. लोकमान्य या शब्दाचे विवरण करताना सदा अर्थात् प्रतिनित्य २४ तास असा अर्थ करावयाचा नाहीं पण दररोज थोडा थोडा यथाशक्ति ध्यानाभ्यास करावा एवढाच अर्थ येथें विवक्षित आहे असें सांगतात. (25) '**नियतमानसः योगी**' याचे माझ्या स्पर्शानें पवित्र झालेला निश्चल मनाचा योगी असें विवरण रामानुजानीं केले आहे. (26) '**निर्वाणपरमां (शान्तिं अधिगच्छति)** या शब्दांचा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पादांनीं** 'मोक्षपरमनिष्ठारूप शान्ति' असा केला आहे. **श्री आनंदतीर्थांनीं** देहत्यागानंतरची शान्ति असा अर्थ केला आहे. **श्रीवल्लभांनीं** मोक्षाहून अधिक श्रेष्ठ अशा प्रकारची शान्ति असा अर्थ केला आहे. **श्री लोकमान्यांनीं** माझ्या स्वरूपामध्यें लय पावविणारी निर्वाणप्रद शान्ति असा अर्थ केला आहे. याप्रमाणें निरनिराळ्या भाष्यकारांनीं अर्थ लावला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

मोक्षस्थितीमध्यें पर्यवसान पावणारी **मत्संस्थाम्**[27]= आणि माझ्यामध्यें (आत्म्यामध्यें) असणारी **शान्ति अधिगच्छति**= शान्ति मिळवतो.

एकत्रित भावार्थ:– १० ते १४ या श्लोकांत विवरण केल्याप्रमाणें साधक जेव्हां सतत दीर्घकालपर्यंत ध्यानाभ्यास करून आपले मन पूर्णपणें तदाकार करणेस समर्थ होतो त्यावेळी त्याला मोक्षस्थितींत पर्यवसान पावणारी आत्मस्वरूपगत शान्ति प्राप्त होते.

प्रश्न:– सदा या शब्दाचा स्पष्टार्थ काय? साधकानें दररोज किती वेळां आणि प्रत्येक वेळीं किती तास ध्यान केले पाहिजे? तसेंच किती महिने अथवा किती वर्षे याप्रमाणें करत राहिले पाहिजे?

उत्तर:– या विषयावर १० व्या श्लोकांतील 'सततं' या शब्दाचा अर्थ करताना विवेचन केले आहेच. तथापि पुन: स्पष्टीकरण करूं. साधकानें दररोज तीनवेळां ध्यान केले पाहिजे. याचे कारण दैनंदिन जीवन हे सकाळ ते दुपार, दुपार ते सायंकाल, व सायंकाल ते रात्र अशा तीन कालखंडात विभागलेले असते. त्याकरितां दिवसाच्या एका भागांत मात्र ध्यान केल्यास दुसऱ्या दिवशी त्याच वेळपर्यंत ध्यानसंस्कार रहात नसल्यामुळे साधकाने दररोज तीन वेळां निदान दोन वेळां तरी ध्यान करणें अत्यवश्य आहे. आतां एकदां ध्यानाला बसल्यानंतर किती वेळ बसले पाहिजे हा विषय. याचे उत्तर एकावेळेस २ तास तरी ध्यान केले पाहिजे. व्यवहारामध्यें कोणतेही काम करताना मनुष्य दोन किंवा तीन

---

(27) **'मत्संस्थाम्'** या शब्दाचा अर्थ माझ्या आधीन असणारी असा **श्री शंकर भगवत्पादांनीं** केला आहे (मत्स्वरूप असणारी असे **शंकरानंदांचे** विवरण) या शब्दाचा अर्थ माझ्या ठिकाणी एकत्वानें स्थिर होण्याची शान्ति असा **श्री नीलकंठ** यांनीं केला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

तास एका दमात काम करतोच कीं नाहीं? तसें ध्यान करणाऱ्याने प्रत्येक वेळीं २,३ तास भरपूर ध्यान करावें.

प्रश्नः– तुम्हीं दररोज दोन तीनदां आणि प्रत्येक वेळी दोन तीन तास ध्यान करावे म्हणतां यावरून दररोज सात आठ तास ध्यान केले पाहिजे असा तुमचा अभिप्राय दिसतो. आधुनिक जीवनक्रमांत हे कसें शक्य आहे?

उत्तरः– तुम्हांला नोकरी वगैरे उपजीविकेच्या साधनांत दररोज ८–१० तास चालवणें अत्यवश्य असताना जीवन सार्थकतेच्या साधनांत ७–८ तास तरी घालवणें जरूर कां नसावे?

प्रश्नः– हा आमच्या प्रश्नावर प्रश्न झाला. यांतून आम्हांला शक्य होणारा मार्ग सांगाल तर बरें होईल.

उत्तरः– नोकरी इत्यादि उपाधींच्या मागें लागलेल्या व त्यामुळें साधनाला पुरेसा वेळ न मिळणाऱ्या वर्गापेक्षां आमचे लक्ष हवीं तेवढी फुरसत मिळूं शकणाऱ्या आणि केवळ परमार्थालाच वाहून घेतलेल्या साधकांकडे आहे. खेड्यांतील जीवन जगणारे आणि नोकरी इत्यादि कोणतेही व्यावहारिक काम न करणारे निव्वळ साधक देखील दिवसातील २४ तास त्यांचेच असले तरी आसक्तिमुळें म्हणा किंवा देहपोषण, आळस वगैरे क्षुद्र कारणांनीं यत्किंचित्‌ही साधन करीत नसल्याचे दिसून येते. अशाना ध्यान त्वरित साधण्याकरितां जरूर लागणारे ७–८ तास ध्यानांत घालवणें अवघड नाहीं व्यवहारांत नोकरवर्ग बिनतक्रार ८ तास ड्यूटी करीत असतांना साधकानें आपले पारमार्थिक कर्तव्य (Duty) ८ तास आनंदानें कां करूं नये?

प्रश्नः– तुम्हीं नेहमी कमालपक्षी (Maximum) सांगता,

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

किमानपक्षीं (Minimum) किती तास साधन करावें हें सांगितल्यास बरें होईल.

उत्तर:– ठीक आहे. कोणत्याही साधकानें कनिष्ठपक्षीं दिवसांतून दोनदातरी ध्यान केलेच पाहिजे आणि त्या दोन्ही वेळीं कमीतकमी १ तास तरी घड्याळ लावून बसलेच पाहिजे.

प्रश्न:– घड्याळच लावायला कशाला पाहिजे? असें अंदाजानें एक तास ध्यान केले तर चालणार नाहीं कां?

उत्तर:– चालणार नाही. ध्यानाला कंटाळणाऱ्या मनाला १५ मिनिटें देखील तासाप्रमाणें वाटतात.

प्रश्न:– बरें तर. याप्रमाणें साधन किती महिने किंवा वर्षे करायला पाहिजे?

उत्तर:–ध्यानयोग साधण्याकरिता लागणारा काल अधिकारी भेदानें (साधकांच्या अधिकारपरत्वें) कमी अधिक होऊं शकेल. उदाहरणार्थ वैराग्यशील आणि निरंतर साधन करणाऱ्या एखाद्या उत्तम साधकाला एक वर्षही पुरे. तेच प्रंपचाची तीव्र आसक्ति असणाऱ्या आणि कधींतरी अल्पस्वल्प साधन करणाऱ्या कनिष्ठ अधिकाऱ्याला सबंध आयुष्यही पुरें पडणार नाहीं.

प्रश्न:– ध्यानाच्या पूर्णावस्थेंत मिळणारी शान्ति मोक्ष–स्थितींत पर्यवसान पावते म्हणजे काय? शान्ति मिळाल्यानंतर मोक्ष होतो असा याचा अर्थ घ्यायचा कां?

उत्तर:– इथे पराशान्ति हे मोक्ष मिळाल्याचे लक्षण होय. हे सांगण्याचा उद्देश असून शान्ति एक वेगळी आणि तिच्यामुळें मोक्ष पुढें मिळतो असें सांगण्याचा उद्देश नाहीं.

प्रश्न:– ध्यानानें प्राप्त होणारी शान्ति आत्म्यामध्यें स्थित असते हे सांगण्याचा भावार्थ कोणता?

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

उत्तरः– ही शान्ति आत्मस्वरूपांत तद्रूपतेनें वास करीत असते. अर्थात् या शान्तिची प्राप्ती म्हणजेच आत्मप्राप्ती असा यांतील अभिप्राय आहे.

या प्रमाणें प्रस्तुत १५ व्या श्लोकांत ध्यानयोगाच्या महत्फलरूप पराशान्तिचे वर्णन झालें. प्रतिपादनाच्या भरांत ध्यानाचे आचरण (Practice) करीत असता साधकाचे आहारविहार कसें असावेत हा विषय सांगण्याचे राहून गेल्यामुळें पुढील १६–१७ या श्लोकांत त्या विषयाचे स्पष्टीकरण करतात.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥१६॥
युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥१७॥

पदच्छेद

न- अति-अश्नतः तु योगः अस्ति न च एकांतं अनश्नतः । न च अति स्वप्नशीलस्य जाग्रतः न एव च अर्जुन ॥

युक्त आहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु । युक्त स्वप्न अवबोधस्य योगः भवति दुःखहा ॥

अन्वयार्थ

अर्जुन=अर्जुना अति अश्नतः योगः न अस्ति=[28]प्रमाणाबाहेर

---

(28) फार जेवूं नये यावर विवरण करतांना श्री शंकर भगवत्पादांनीं खालील श्लोक उद्धृत केला आहे.

अर्धमशनस्य सव्यंजनस्य तृतीयमुदकस्य तु ।
वायोः संचरणार्थं तु चतुर्थमवशेषयेत् ॥

भावार्थ–पोटाचा अर्धा भाग भाजीपाला व अन्नानें, एक चतुर्थांश भाग पाण्यानें भरून उरलेला चौथा भाग वायूच्या संचाराकरिता सोडावा.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

जेवणाऱ्याला ध्यान साधत नाहीं **च एकान्तं अन अश्नतः**[29] **न (योगः अस्ति)**= अथवा अति उपवास करणाऱ्याला देखील ध्यान साधत नाहीं. **च अति स्वप्नशीलस्य न**=त्याचप्रमाणें प्रमाणाबाहेर झोंप करणाऱ्यालाही ध्यानयोग साध्य होत नाहीं. **च अति जाग्रतः न एव**=अथवा अति जागरण करणाऱ्याला ध्यान साधत नाहीं. **युक्ताहार विहारस्य**[30]=परंतु तेच खाणेंपिणें गमनादि बाबतीत नियमित प्रमाण ठेवणाऱ्यास **कर्मसु युक्त-चेष्टस्य**=आणि कामांत नियमित वागणाऱ्यास **युक्त स्वप्न अवबोधस्य**=तसेंच नियमित वेळा झोंपणें, उठणें इत्यादि करणाऱ्यास **योगः दुःखहा भवति**[31]= ध्यान हे दुःखाचा नाश करते.

एकत्रित भावार्थः-- अर्जुना, आतां साधकाच्या आहारा-विहाराबद्दल सांगतो ऐक. प्रमाणाबाहेर जेवणारास, अथवा अति उपवास करणारास ध्यान नीट साधत नाहीं. त्याचप्रमाणें, फार झोंप घेणाऱ्यास अथवा अतिशय जागरण करणाऱ्यासही ध्यान साधत नाहीं परंतु यथायोग्य अन्नपानगमनादि करणाऱ्यास, तसेंच

---

(29) वाल्लभानीं अनश्नतः याचा अर्थ भगवंताचे स्वरूप न समजतां उपवास करणारा असा केला आहे. अर्थात् एकादशी करणाऱ्या भक्ताला ध्यान साधते हा अभिप्राय आनंदतीर्थांनीं 'एकादशी, जागरणांनीं योगसाधन जमत नाहीं हो संगति अशक्तांना उद्देशून सांगितली आहे' असें विवरण देऊन जेवण, झोंप वर्ज्य करणारास ध्यान साधते याबद्दल खाली आधार दिला आहे.

निद्राशनभयश्वासचेष्टा तंद्रादि वर्जनम् ।

कृत्वाऽनिर्मिलिताक्षस्तु शक्तो ध्यायन् प्रसीदति ॥ –नारदीय

भावार्थ– झोंप, जेवण, भीति, श्वासवेग, जडत्व इत्यादि टाकून डोळे न मिटतां ध्यान करणाऱ्या सशक्त साधकाला प्रसन्नता प्राप्त होते.

(30) **'युक्ताहार'** म्हणजे मिताहार म्हणून **श्री रामानुज** यांनीं अर्थ केला आहे (31) **'दुःखहा भवति'** म्हणजे सुखावह होतो, म्हणून **श्री लोकमान्य** यांनीं अर्थ केला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

कामांत मितीने वागणाऱ्यास आणि योग्य प्रमाणांत जागरण, झोंप करणाऱ्यास ध्यान आनंदस्थितीला प्राप्त करून देते.

प्रश्न:– प्रमाणाबाहेर जेवण केल्यास झोंप, आळस इ. येऊन ध्यानाला विघ्न येते हे खरे; त्याकरिता जास्त जेवूं नये हे कबूल; परंतु जेवण वर्ज्य केल्यास ध्यान साधत नाहीं हे कसें? त्याचप्रमाणें फार झोंप घेतल्यास आयुष्याची हानी होते आणि आलस्य जड–त्वादी दोष उत्पन्न होतात म्हणून फार झोंप घेणें बरोबर नाही हीं गोष्ट ही पटते. पण जागरण, ध्यानाला विरोधी आहे हे कसे काय?

उत्तर:– आहार अजिबात वर्ज्य केल्याने आणि अति जागरणानें शरीरात अशक्तता व निरुत्साह येतो इतकेंच नव्हे तर देह आपल्या स्वभावधर्माप्रमाणें आहार निद्रेकडे मनाला ओढतो व एकाग्रता होऊं देत नाहीं.

प्रश्न:– स्वामी रामकृष्ण परमहंस १५–१५ दिवसपर्यंत आहार निद्रादि वर्ज्य करून निर्विकल्प स्थितीत राहात होते म्हणतात. त्यानीं कुठें हे नियम पाळले?

उत्तर: - नियम म्हटले की अपवाद आलाच. त्या महा-पुरुषांची साधनस्थिती अशा अपवादांत गणली पाहिजे. तथापि साधकानें आपल्या स्थितीस अनुलक्षून वरील आमच्या विधानाची सत्यता पटवून घ्यावी आणि नियमाप्रमाणें वागून आपलें साध्य पदरी पाडून घ्यावें हे उत्तम.

प्रश्न:– एकादशी, शिवरात्र, गोकुळाष्टमीं इत्यादि तिथीपर्वामध्यें उपवास आणि जागरण यांना अतिशय महत्व दिले आहे त्याची वाट काय?

उत्तर:– इथें बहुकालपर्यंत नित्यनेमानें चालविण्याचा ध्यानाचा विषय चर्चिला असून नैमित्तिक उपवास जागरणादिकांचा

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

येथें संदर्भ नाहीं. उपवास, जागरण इत्यादि सगुणध्यान व कीर्तनभक्ति यांना पोषक होणारे विशेष कार्यक्रम असल्यानें त्या साधकांनीं तत्प्रयोजनार्थ ते (उपवास जागरणादि) करावेत इथें त्यांचा संबंध नाहीं.

प्रश्न:– बरें, रोजचे आत्मध्यान तरी व्रत उपवासाच्या दिवशीं प्रकर्षानें साधत नाहीं कां?

उत्तर:– साधकानें समाधिस्थितीची प्राप्ती हा आपला लक्ष्य-बिंदू ठेवून प्रगति करीत जावें हे उत्तम. मानवी स्वभावाचे सूक्ष्म अवलोकन केले तर असें आढळून येईल की, व्रतें आणि उपवास यानीं मध्येंच आपला शिरकाव करून घेऊन ध्येयाचे स्थान पटकावलेले आहे. त्यामुळे साधकानें व्रतोपवासादिकांच्या भानगडींत न पडलेले बरें.

प्रश्न:– तसें असेल तर व्रतोपवासादि करूं नयेत असाच तुमचा अभिप्राय आहे कां?

उत्तर:– तसें कांहीं नव्हे. प्रतिनित्य चिक्कार भोजन करायचे, सूर्यनारायण वर येईपर्यंत झोंप घ्यायची, अति श्रम घेऊन काम करायचे आणि महिन्यांतून १–२ दिवस हे सर्व व्यवहार संपूर्णपणें सोडल्याचे सोंग करायचे त्यापेक्षां दररोज सात्विक आणि मितभोजन, रात्रो कमी झोंप घेणें, पहाटे उठणें, अवश्य तेवढेंच काम व तेही सहज (विशेष त्रास न होईल अशा रीतीनें) करणें इत्यादि नित्यव्रत गाजावाजा न करतां आचरल्यास ते साधनाला नक्की सहाय्यकारी होईल असें आमचे मत आहे.

प्रश्न:–कामांत नियमितपणें वागावें असें तुम्हीं सांगितले ते कसें?

उत्तर:– दैहिक आणि व्यावहारिक कामें फार श्रम न पडतील अशा तऱ्हेनें करावीत म्हणजे झालें.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः- आमची नोकरी धंदा वगैरे उपजीविकेचे श्रमच पुष्कळ आहेत तिथें आम्हीं काय करावे?

उत्तरः- प्रत्येकानें आपापल्या परिस्थितीमध्येंच योग्य सोडवणूक करून घेतली पाहिजे इच्छा असल्यास मार्ग सांपडतोच.

१० ते १७ ह्या ८ श्लोकात ध्यानयोगाचें विवरण संपवून आतां कोणती स्थिती प्राप्त झाली म्हणजे ध्यान साधले असे समजावे? या प्रश्नाचे उत्तर देतात.

यदा विनियत चित्तं आत्मन्येवावतिष्ठते ।
निस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥१८॥

पदच्छेद

यदा विनियतं चित्तं आत्मनि एव अवतिष्ठते । निस्पृहः सर्वकामेभ्यः युक्तः इति उच्यते तदा॥

अन्वयार्थ

यदा=(अशा प्रकारे अभ्यास करत करत) जेंव्हां **विनियतं चित्तं**= पूर्णपणें ताब्यात आणलेले चित्त **आत्मनि**[32] **एव अवतिष्ठते**=केवळ आत्मस्वरूपामध्येंच स्थिर रहाते. **सर्वकामेभ्यः निस्पृहः**=आणि साधक दृष्टादृष्ट सर्व विषयासंबंधी निरिच्छ होतो **तदा (सः) युक्तः**[33] **इति उच्यते**[34]=त्यावेळी त्याला ध्यानयोग साधला असें म्हणतात.

---

(32)या श्लोकावरील **'आत्मनि भवति'** याचा **श्री आनंदतीर्थांनी** संक्षिप्त वाक्याचा अर्थ विशद करतांना **श्री जयतीर्थ** म्हणतात **'इथे आमति** म्हणजे स्वतःमध्यें अथवा आत्म्यामध्यें असा अर्थ नसून भगवन्तामध्यें असा अर्थ आहे. तसा नसता तर मला (श्लोक १४-३०-३१) इत्यादि सांगण्यात विरोध येतात.(33)युक्त याचा **श्री रामानुज** योगाई असा विशेषार्थ करतात. (34)**श्री नीलकंठ** यानीं या श्लोकाचा अर्थ पातंजल योगसूत्रानुसार करतात. तो असा **यदा विनियतं चित्तं**-जेव्हां एकाग्रता भूमिकेमूळें निरोध केलेले चित्त

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थ:-- वरील १० ते १७ या श्लोकांत सांगितल्याप्रमाणें सतत ध्यान करणाऱ्या साधकाला ध्यानसमयीं जेव्हां त्याचे चित्त पूर्ण अन्तर्मुख होऊन आत्मस्वरूपांत तल्लीन होतें आणि त्याच्या अंतरंगांतील सर्व आशा निर्नाम होतात (नाहींशा होतात) तेव्हां त्याला ध्यानयोग साधला असें समजावें.

प्रश्न:– इथें 'आत्मा' म्हणजे आत्मस्वरूप असा अर्थच कां करावा? आत्मा म्हणजे सगुण भगवंत असा अर्थ कां घेऊं नये?

उत्तर:– या ठिकाणीं सगुणरूपाचे ध्यानच इष्ट असते तर अध्यायाच्या अखेरपर्यंत अनेक वेळां 'आत्मा' या शब्दाचा उपयोग करण्याऐवजीं भगवंत, ईश्वर किंवा मी हा शब्दप्रयोग केला गेला असता. तसेंच सगुण साकाराचे ध्यान जर विवक्षित असते. जर नाम, रूप, गुण इत्यादिकांचे विशेष वर्णनही अवश्य आले असते परंतु सबंध अध्यायांत कोठेही अशा तऱ्हेचे वर्णन आले नसल्यानें सरळ अर्थ सोडून वेगळाच अर्थ लावणें योग्य नाहीं.

प्रश्न:– हा श्लोक ध्यानकालीन स्थितीला उद्देशून नसून ध्यानयोगसिद्धाच्या सर्वकालीन सामान्य स्थितीला अनुलक्षून आहे असे कां बरें नयें?

उत्तर:– तसें समजले तरीं हरकत नाहीं. पण चालू संदर्भांत ध्यानसमयीच्या स्थितीचे वर्णन असल्यानें तदनुसार अर्थ लावणेच योग्य होईल.

आत्मनि एव अवतिष्ठते=अस्मितादि रूपानें उद्रेक न पावता प्रत्यगात्म्यामध्यें स्थिर होते. (योगी) निस्पृहः सर्वकामेभ्यः=आणि अशावेळीं तो सर्वात्मभावाच्या प्राप्तीमुळें जागृत, स्वप्नांत सबीज समाधिमध्यें उपस्थित असलेल्या विषयासंबंधी निरिच्छ होतो. युक्तः इति उच्यते=त्यावेळीं त्याला (साधकाला) निर्विकल्प समाधी साधलेला पूर्ण योगी म्हटले जाते.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः– ठीक. ध्यानाचे वेळी आत्मानुभव घेत असतांना विषयांबद्दल निरिच्छ होणेची प्राथमिक संगति पुनः सांगण्याचें कारण काय?

उत्तरः– हृदयांतील आशांचा सर्व सूक्ष्म गांठी उकलल्या म्हणजेच ध्यान परिपक्व झालें असें म्हणतां येईल. अर्थात् खोल रुजलेल्या वासना निर्नाम न होतां चित्त तदाकार झाले तरी ध्यान पूर्ण सफल होत नाहीं हे समजावून देण्याकरितां मुद्दाम असें सांगावे लागले.

या प्रमाणें या श्लोकांत चित्त आत्माकार होणें आणि आशांचा संपूर्ण नाश होणें ही दोन ध्यान सफल झाल्याची लक्षणें सांगितली. आता ध्यानामध्यें प्राप्त होणारी निश्चल अवस्था अशी असते त्याचे वर्णन करतात.

यथा दीपो निवातस्थोनेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥१९॥

पदच्छेद

यथा दीपः निवातस्थः न इंगते सा उपमा स्मृता । यतचित्तस्य युञ्जतः योग आत्मनः ॥

अन्वयार्थ

आत्मनः[35] **योगं युञ्जतः**= आत्म्याचे ध्यान करणाऱ्या **योगिनः यतचित्तस्य**=साधकाच्या संयमित चित्ताला **निवातस्थः दीपः यथा न इंगते**= वारा नसलेल्या जागेत ठेवलेल्या दिव्याची ज्योत ज्याप्रमाणें हालत नाहीं **सा उपमा स्मृता**=त्या निश्चल दिव्याचा दृष्टांत दिला आहे.

---

(35) **'आत्मनः'** या शब्दाचा आपला असा **श्री भगवत्पाद** व भगवद्विषयक असा श्री आनंदतीर्थ अर्थ करतात. श्री रामानुज मात्र अन्वय **'योगं युञ्जतः यतचित्तस्य योगिनः आत्मनः'** असा निराळा लावतात व योगाच्या आत्म्याला............उपमा देतात असा अर्थ करतात.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थ:– ध्याननिमग्न साधकाच्या निरुद्ध चित्ताला वारा न लागेल अशा जागेंत ठेवलेल्या दीपज्योतीचे उदाहरण दिले आहे.

प्रश्न:– या श्लोकांत दीप हा उदाहरणार्थ देण्याकरितां शब्द आला असून त्याचा तुम्ही दिव्याची ज्योत असा अर्थ कां केलात?

उत्तर:– दीप म्हटल्याबरोबर समई, पणती, चिमणी, कंदील इत्यादिकांचा आकारच डोळ्यापुढे येतो. परंतु दृष्टांत योजकांना या रूढार्थाच्या वस्तू उपमेदाखल द्यावयाच्या नसून त्या पदार्थांतील उजेड देणाऱ्या ज्योतीचा दृष्टांत द्यावयाच्या आहे. हे निराळे स्पष्ट करून सांगण्याकरितां दीपज्योती असा अर्थ केला आहे.

प्रश्न:– 'आत्मनः योगं या शब्दप्रयोगांतील 'आत्मनः' शब्द सगुणसाकार ईश्वर या अर्थी कां घेऊं नये?

उत्तर:– या प्रश्नाचे उत्तर १८ व्या श्लोकाचा अर्थ सांगताना दिला आहे. खेरीज सगुणसाकार भगवंताचा 'दर्शन स्पर्शन संभाषणादि' साक्षात्कार होण्याचे प्रसंगी निश्चल मनापेक्षांही भावोद्रेकच जास्त असण्याचा संभव आहे. ते कसेही असले तरी नाम, रूप, गुणांचे माहात्म्य इत्यादि सगुणसाकाराचा इथें संदर्भ नाही.

प्रश्न:– असें असले तरी सगुण ध्यान निष्प्रयोजकच काय?

उत्तर:– सगुण ध्यान देखील सफल आहे. सगुण ध्यानाचा विषय चालू असताना त्याचे देखील समीचीन वर्णन केलें पाहिजे. पण सगुण ध्यानाचा विषय निर्गुण ध्यानाच्या प्रतिपादनांत मिसळणें किंवा निर्गुणाचे अस्तित्वच नाकारणें योग्य नव्हे.

प्रश्न:– बरें. येथें वारा न लागेल अशा जागीं ठेवलेल्या दिव्याचे उदाहरण चित्ताला अनुलक्षून आहे कीं आत्म्याला?

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

उत्तर:– प्रशांत जळणाऱ्या दिव्याचा दृष्टांत चित्ताला

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

अनुलक्षून आहे. कारण वारा लागल्यास हलणाऱ्या ज्योतीचे उदाहरण देण्यांत चंचल स्वभावाचे चित्त अभिप्रेत आहे.

यापुढें २० ते २३ या चार श्लोकांत समाधिस्थितीच्या आत्यंतिक सुखस्वरूपतेचे समीचीन वर्णन करतात.

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्रचैवात्मनाऽऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥२०॥
सुखमात्यंतिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतींद्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥२१॥
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥२२॥
तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥२३॥

पदच्छेद

यत्र उमरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया । यत्र च एव आत्मना आत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥२०॥ सुखं आत्यंतिकं यत् तत् बुद्धिग्राह्य अतींद्रियम् । वेत्ति यत्र न च एव अयं स्थितः चलति तत्त्वतः ॥२१॥ यम् लब्ध्वा च अपरं लाभं मन्यते न अधिकं ततः । यस्मिन् स्थितः न दुःखेन गुरुणा अपि विचाल्यते ॥२२॥ तम् विद्यात् दुःखसंयोग वियोगं योगसंज्ञितम्। सः निश्चयेन योक्तव्यः योगः अनिर्विण्णचेतसा ॥२३॥

अन्वयार्थ

यत्र=ज्या स्थितीत **योगसेवया निरुद्धं चित्तं**= ध्यानाभ्यासानें वृत्तिनिरोध झालेले चित्त **उपरमते**[36]= प्रशांत होते **च यत्र एव**= आणि

---

(36) **उपरमते**= हेच आत्यंतिक सुख म्हणून त्यांत (चित्त) रममाण होणें.
–श्री रामानुज
=(भगवंताचे) सान्निद्धयांत रमणें **–श्री वाल्लभ**
=चित्त विरघळून जाणें **–श्री ज्ञानेश्वर**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ज्या वरील स्थितींतच (योगी) आत्मना[37] आत्मानं पश्यन्[38]– ध्यानारूढ साधक परिशुद्ध अंतःकरणानें आत्मस्वरूपाचा साक्षात्कार करून घेऊन आत्मनि[39] तुष्यति[40]= त्या सच्चिदानंद आत्म्यामध्येच तृप्ति पावतो. यत्र=आणि त्या समाधि स्थितींत यत् अतींद्रियं बुद्धिग्राह्यं[41]=इंद्रियानां गोचर नसणारें आणि शुद्धबुद्धीनेंच ग्रहण होऊं शकणारे असले तत् आत्यंतिकं[42] सुखं वेत्ति= ते परिसीमेचे सुख अनुभवतो. च अयं यत्र स्थितः=आणि असा ध्यानस्थ ज्या अनन्त सुखामध्यें सुस्थिर झाला म्हणजे, तत्त्वतः[43] न एव चलति=सत्यस्वरूपापासून च्युत होतच नाहीं यं लब्ध्वा=

---

(37) 'आत्मना' म्हणजे 'मनाने' असें रामानुज व आनंदतीर्थांनीं सांगितले आहे, स्वतःहून अर्थात स्वतः असा लोकमान्यानीं अर्थ केला आहे.

(38) 'आत्मानं=ब्रह्माभिन्न आत्मस्वरूपाला –श्री शंकर भगवत्पाद
=भगवंताला –श्री आनंदतीर्थ
=भगवंताच्या भावरूपाला –श्री वाल्लभ
=देहाभिन्न आत्म्याला –श्री रामानुज
=निर्बिकल्प आत्म्याला –श्री नीलकंठ
=आत्म्याला –श्री लोकमान्य
असा निरनिराळा अर्थ करतात.

(39) आत्मनि याचा अर्थ देहामध्यें असा आनंदतीर्थ करतात. त्यानीं 'आत्मना आत्मनि आत्मानं पश्यन्' असा अन्वय घेऊन 'मनाने देहामध्यें भगवंताला पाहतात' असा अर्थ केला आहे. (40) याचा अर्थ स्वतः आत्म्याला पाहून आत्म्यामध्येंच संतुष्ट रहातो असा लोकमान्यानीं अर्थ केला आहे. (41) बुद्धिग्राह्यं यावर शंकरानंदानीं स्वानुभवगम्य असें विवरण दिले आहे. रामानुजांनीं 'आत्मबुद्धीनें मात्र ग्रहण होण्यासारखे, नीलकंठानीं 'गाढ निद्रेंतील सुखाप्रमाणें बुद्धिग्राह्यं' असा अर्थ सांगितला आहे. (42) आत्यंतिकं म्हणजे अंताचे पलीकडील अर्थात् 'अंतरहित, अनंत' असें भगवत्पादानीं विवरण केले आहे. (43) तत्त्वतः या शब्दाचा सर्व भाष्यकारांनीं निरनिराळा अर्थ लावला आहे तो असा–

तत्त्वतः =आत्मस्वरूपासून –श्री शंकर भगवत्वपाद
=भगवंताच्या रूपापासून –श्री आनंदतीर्थ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ज्या, आत्यंतिक सुखाच्या प्राप्तीमुळेच **अपर च लाभं**=दुसरा कोणताही लाभ **ततः अधिकं न मन्यते**=त्यापेक्षा (आत्यंतिक सुखलाभाहून) जास्त समजत नाहीं. **यस्मिन् स्थितः**[44]=आणि ज्या पूर्ण सुखामध्ये वास केल्यामुळें **गुरुणा दुःखेन अपि**[45]=कसल्याही मोठ्या दुःखाने देखील **न विचाल्यते**=विचलित होत नाही. **तं दुःखसंयोगवियोगं**[46]=(२० ते २२ यातील श्लोकांत वर्णन केल्याप्रमाणें) त्या दुःखाचा संबंधच चुकवून टाकणें याला **योगसंज्ञितम् विद्यात्**–योग असे नांव दिले आहे असे समजावें. **सः योगः**=असा तो सफल होणारा योग **निश्चयेन**[47] **अनिर्विण्णचेतसा**[48],[49]**योक्तव्यः**[50]= दृढनिश्चयानें आणि उद्वेगरहित चित्तानें आचरण केले पाहिजे.

---

(43) =त्या सुखातिशय भावापासून –**श्री रामानुज**
=तत्त्वापासून –**श्री नीलकंठ**
=तत्त्वसिद्धांतापासून –**श्री लोकमान्य**

(44) **यस्मिन् स्थितः**=आत्मतत्वांत स्थित झालेला –**श्री शंकर भगवत्पाद**

(45) '**गुरुणा दुःखेन अपि**' भयंकर शस्त्राघातानें देखील –**श्री शंकर भगवत्पाद**
=गुणी मानवाच्या मरणादिसारख्या महादुःखाने देखील –**श्री रामानुज**

(46) '**दुःख संयोगवियोगं**' हा योग केवळ उत्पन्न झालेल्या दुःखाचा नाश करतो इतकेच नाही तर दुःखाची उत्पत्तीच होऊ देत नाहीं हे सुचविण्याकरितां हा प्रयोग केला गेला आहे, **श्री आनंदतीर्थांनीं** असा अर्थ केला आहे.

(47) '**निश्चयेन**'=गुरुदेव यांचे ठिकाणीं फलावश्यंभावना लक्षण श्रद्धेने –**श्री नीलकंठ** (48) **पाठभेद**–योगी निर्विण्णचेतसा' असा पाठ घेतल्यास वैराग्ययुक्त चित्ताने असा अर्थ होतो (49) **अनिर्विण्णचेतसा** याचा **श्री रामानुजांनीं** हर्षयुक्त चित्ताने असा अर्थ केला आहे.

(50) नीलकंठ या २१व्या श्लोकाचा निराळा अन्वय लावतात तो असा:– आत्यंतिकं यत् सुखम्=अनन्त असें जे सुख. तद्बुद्धिग्राह्यं अतींद्रियं=ते सुषुप्तिमधील सुखाप्रमाणें बुद्धिग्राह्य आणि अतींद्रिय आहे. **यत्र स्थितः अयं न वेत्ति**=त्या सुखामध्ये स्थिति झालेल्या योग्याला कशाचेही भान असत नाहीं. **न च तत्त्वः चलति** = आणि तो तत्त्वापासून च्युत होत नाहीं.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थः– (श्लो. २०--२३) समाधि स्थितीमध्यें ध्यानाभ्यासानें वृत्तिरहित झालेले चित्त प्रशान्त होऊन राहते. त्यावेळीं ध्यानयोगी शुद्धान्तःकरणानें आत्मानुभव घेत सच्चिदानंदघन आत्म्यामध्येंच रममाण होतो. तो अनुभवीत असलेलें परिपूर्ण सुख इंद्रियगोचर असत नाहीं तर ते केवळ सूक्ष्मबुद्धीनें ग्रहण होण्याजोगे असते. साधकाला या पूर्ण सुखाचा अनुभव प्राप्त झाला म्हणजे त्यानंतर त्याच्या आत्मस्थितीला भंगच येत नाहीं. परमानंद प्राप्त झाल्यानंतर जगांतील कोणताही लाभ त्याला तुच्छ वाटतो आणि कसलेही दुःख प्राप्त झाले तरी त्याच्यावर त्याचा यत्किंचित्‌ही परिणाम होत नाही. सारांश, याप्रमाणें ध्यानयोग दुःखाचा संपुर्ण नाश करून परमानंदाची प्राप्ती करून देतो हे जाणून सर्वांनीं तो (ध्यानयोग) स्थैर्यानें (दृढनिश्चयानें) आणि उत्साहानें आचरण करावा.

प्रश्नः– समाधिस्थितीत वृत्तिनिरोध पावलेले चित्त विश्रांति पावते असें विशेषपणें सांगण्याचा भावार्थ कोणता?

उत्तरः– त्यावेळी चित्ताच्या वृत्ती नाहींशा होऊन तो आपल्या मूळ आत्मानंदांत लीन होऊन राहते अर्थात्‌ परमविश्रांति सुखांत मग्न होते असा त्याचा भावार्थ आहे.

प्रश्नः– पण याच २० व्या श्लोकाच्या उत्तरार्धांत चित्त आत्म्याला पहाते असें सांगून चित्ताचे पृथक्‌ अस्तित्व सुचविलेले आहे नां?

उत्तरः– समाधिस्थितीमध्यें देखील निरुद्ध चित्ताचे अथवा शुद्धबुद्धीचे अस्तित्व कोणीही नाकारले नाही. तथापि चित्त त्यावेळीं तेथें ज्ञाता, ज्ञेय, ज्ञान, व द्रष्टा, दृश्य, दर्शन इत्यादि त्रिपुटीरूपानें असत नाहीं हें लक्षांत ठेवले पाहिजे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः– आत्मना, आत्मानं, आत्मनि इत्यादि शब्दांनीं आत्मा शब्दाची पुनरुक्ति करण्याचा उद्देश काय?

उत्तरः– समाधि स्थितीमध्यें केवळ आत्मस्वरूपच एक विराजमान असते असा याचा गर्भितार्थ आहे. तसेच समाधि–सुखाचे वर्णन व्यावहारिक भाषेंत करायचे झाल्यास 'स्वतःपासून स्वतःमध्यें' सुख मिळवतो असेच म्हणावे लागते.

प्रश्नः– आत्यंतिक सुख म्हणजे काय?

उत्तरः– परिसीमेचे (असीम) सुख अथवा ज्यापेक्षां अधिक सुख असूं शकत नांहीं असले निरतिशय सुख.

प्रश्नः– वर समाधिस्थितीमध्यें चित्ताचे पृथक् अस्तित्व असते या आमच्या आक्षेपाला तेथें चित्त द्रष्टारूपाने त्रिपुटीचा एक भाग होऊन असत नाहीं असें उत्तर सांगितलेत, परंतु याच्या पुढच्या २१व्या श्लोकामध्येच समाधिसुख बुद्धिग्राह्य आहे असें स्पष्ट विधान आहे. त्यावर तुमचे उत्तर काय?

उत्तरः– समाधींत अनुभवाला येणारे सुख बुद्धीउपाधीच्या अस्तित्वावर अवलंबिलेले असल्यामुळे ते समाधिसुख शुद्धबुद्धीच्या ठिकाणीं प्रकट होते या अर्थानें बुद्धिग्राह्य हा शब्द योजिलेला आहे. हे तात्पर्य स्पष्ट करणेंकरतांच समाधिसुख बुद्धीग्राह्य असून शिवाय अतींद्रियही आहे; असें सांगितले आहे. बुद्धीला बाह्य विषय-सुखाचे ज्ञान होण्यास इंद्रियद्वारा ज्ञान व्हावे लागते अथवा विषयसु-खाचा विचार करावयाचा झाला तरी तिला इंद्रियानुभवाच्या संस्काराचा जोड लागते. परंतु समाधिसुख तसें नाहीं. समाधिसुखात बुद्धीच्या ग्राह्यग्राहक भावांच्या इंद्रियानुसारी सर्व वृत्तींचा लोप होऊन तेथें केवळ शुद्धबुद्धीच उरते आणि त्या शुद्धबुद्धीच्या ठिकाणीं आत्मस्वरूप प्रकट होऊन त्रिपुटीरहित आत्यंतिक सुख प्राप्त होते.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः— समाधि अवस्थेंत स्थित झालेला योगी तत्त्वापासून च्युत होत नाहीं असें कोणत्या अर्थानें सांगितले आहे?

उत्तरः— केवळ परिपूर्णानंद असें निजस्वरूप ध्यानावस्थेंत निरावरण अर्थात् स्पष्टपणें प्रकट झाले म्हणजे साक्षात् तेच आपण आहों असा साधकाचा दृढनिश्चय होतो आणि त्यानंतर स्वरूप निश्चयरूपी तत्त्वापासून तो व्यवहारकालामध्यें देखील खाली उतरत नाहीं हें समजावून देण्यासाठीं तसें सांगितले आहे.

प्रश्नः— एकदां संपूर्ण समाधिस्थितीला पोहोचल्यानंतर तो (योगी) परत जागृत अवस्थेला येतच नाहीं असा अर्थ कां करूं नये? कित्येक योगी हिमालय पर्वताच्या गुहेत नेहमी निश्चेष्ट समाधिस्थितींत बसलेले असतात असें आपण ऐकतो नां?

उत्तरः— असल्या ऐकीव गोष्टींनीं सत्यज्ञानाला मुकणें योग्य नव्हे. खरें पाहिले तर साक्षात्कार म्हणजे अखेरपर्यंत काष्ठवत् निश्चेष्ट स्थितीत राहणें अशी चुकीची कल्पना सुगम व खऱ्या साक्षात्काराच्या वाटेवरील मोठें विघ्न होऊन राहिली आहे. तुमच्या म्हणण्याप्रमाणें श्रीकृष्णाचा अभिप्राय असता तर (१) पुढील श्लोकांतच कोणताही लाभ तो अधिक मानीत नाहीं अथवा कोणत्याही मोठ्या दुःखाने तो विचलित होत नाहीं असें त्याच्या (योग्याच्या) व्यावहारिक स्थितीबद्दल सांगणेचे कारण नव्हते. (२) आणि बाह्य प्रज्ञारहित स्थिती म्हणजे पुर्णावस्था असती तर याज्ञवल्क्य, वसिष्ठादि महाज्ञानी आणि रामकृष्णादि अवतारी पुरुष सर्व अपूर्ण होते असा अपसिद्धांत खरा ठरूं लागेल. (३) जर सर्वच ज्ञानी निश्चेष्ट होऊन राहिले असते तर ज्ञानपरंपराच खुंटली जाऊन तिचा ओघ सतत चालूं राहिला नसता. या करितां असल्या निराधार काल्पनिक पूर्णतेची बाजू घेऊन प्रतिपादन करीत

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

राहणें ही शुद्ध आत्मवंचनाच होय. असो, शेवटी (४) या श्लोका-मध्यें तत्त्वतः हा शब्द असल्यानें ध्यानस्थितीचे तत्त्वच (अन्तर्भुत व्यापक सिद्धांत) असणाऱ्या आत्मैक्य भावापासून योगी च्यूत होत नाही असा अर्थ निघेल. परंतु तो ध्यानांतून उठतच नाहीं असा अर्थ होऊं शकत नाहीं.

प्रश्नः– समाधिसुख प्राप्त झाल्यावर जगांतील कोणतीही सुखे त्याला जास्तीचीं वाटत नाहींत असें तुम्ही म्हटलेत. तसें असल्यास स्वाभाविकपणें अनुभवाला येणाऱ्या बाह्य सुखाबद्दल त्याची कोणती भावना असते? ती सुखें त्याला सुख म्हणून तरी वाटतात कीं नाहीं?

उत्तरः– आत्यंतिक सुखाची प्राप्ती झाल्यानंतरहीं ज्ञान्याला व्यावहारिक सुखाचा सुख म्हणूनच अनुभव येतो यांत मुळीच संशय नाहीं. तथापि, ज्याप्रमाणें पृथ्वीपती चक्रवर्ती राजाला आपल्या अपार वैभवाचा मुख्य आनंद असून प्रासंगिक अनुभवाला येणारा आनन्दानुभवही तो घेतो त्याप्रमाणें ज्ञान्यालाही आत्यंतिक सुख आणि अन्य सुख या दोन्ही सुखाचा अनुभव असतो. तो साम्राट आपल्या अगणित सुखसंपत्तीसमोर तो अनुभवीत असलेले त्या संपत्तीचे केवळ अंशभूत सुख जसें जास्तीचे समजत नाहीं, तद्वत् ज्ञान्याला देखील आत्यंतिक सुखाच्या प्राप्तीनंतर इतर औपाधिक सुखें जास्तीचो वाटत नाहींत.

प्रश्नः– योगी महत्तम दुःखामध्यें देखील निश्चल राहतो या विधानानें ज्ञान्याला देखील मोठीमोठी दुःखे येतात असे समजायचें कीं काय? तसें झाल्यास आत्यंतिक सुख ते काय मिळालें?

उत्तरः– प्रकृती कार्य असलेल्या देहधारी सर्वांना स्थूल सुख-दुःखे पाठीशीं लागली आहेत हा सिद्धांत समजून घ्या. दुःखे

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

येऊच नयेत असें समजण्यापेक्षां प्राप्त दुःखापासून अलिप्त होऊन राहता येणें हेच ज्ञानाचे कार्य होय.

प्रश्नः– ठीक. तर ज्ञानी दुःखामध्ये कसा अलिप्त राहू शकतो? क्वचित् मार लागल्यास त्याला वेदना होत नाहींत कां?

उत्तरः– हानी, अपमान वगैरे मनाला यत्किंचित् देखील न लाऊन घेतां संपूर्णतया निश्चित होऊन राहणें हेच अलिप्ततेचें मुख्य लक्षण होय. आतां शस्त्रादिकांनीं शरीरावर आघात झाल्यास वेदना होणारच तथापि त्या झाल्या तरी देखील ज्ञानी मी शरीर आणि शारिरिक वेदनापेक्षा निराळा सच्चिदानंद आत्मा आहे, या त्याच्या दृढनिश्चयानें घाबरून जात नाहीं अथवा चिताग्रस्तही होत नाहीं; हीच त्याची अलिप्तता.

प्रश्नः– २३ व्या श्लोकांत 'दुःखसंयोगवियोगं' अशी योगाची व्याख्या करणेंचे कारण काय? त्याचा अर्थ दुःख यायचेच नाहींसें होते असा असू शकणार नाहीं कां?

उत्तरः– ज्ञान्याच्या अचल शान्तिस्थितीला अनुलक्षून त्याच्या बाबतीत दुःखांचे संयोगच तुटलेला असतो असें म्हणतां येईल. तथापी बाह्यदुःखाचे आवागमन असायचेही हा विषय वर विवरण केला आहे. त्या दुःखामध्यें देखील 'दुःखांचा संसर्ग नाहींसा होणें' याला दुःखसंयोग वियोगं म्हणतां येईल.

श्री कृष्णानें या अध्यायाच्या १० व्या श्लोकापासून २३ व्या श्लोकापर्यंतच्या १४ श्लोकांत सविस्तर विवेचन केलेला विषयच पुनः सारांशरूपानें सांगण्याकरितां पुढील २४-२८ या पांच श्लोकांत ध्यानयोगाचे सारसर्वस्व सांगितलें आहे. शिष्याला बोधाचे आकलन होण्यासाठीं सद्गुरु नेहमी याच पद्धतीचा अवलंब करितात.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

संकल्पप्रभवान् कामान्स्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्म समन्ततः । ॥२४॥
शनैःशनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥२५॥

पदच्छेद

संकल्प-प्रभवान् कामान् त्यक्त्वा सर्वान् अशेषतः । मनसा एव इंद्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ शनैः शनैः उपरमेत् बुद्ध्या धृतिगृहीतया । आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचित् अपि चिन्तयेत् ॥२४-२५॥

अन्वयार्थ

संकल्पप्रभवान्[51]**सर्वान् कामान्**=कल्पनेपासुन उत्पन्न होणाऱ्या सर्व इच्छा **अशेषतः त्यक्त्वा**[52]=निःशेष (प्रत्येक इच्छा लवलेशही न राहील अशा रीतीनें टाकून **मनसा एव**[53]=केवळ विवेकानेंच **इंद्रियग्रामं समन्ततः**

+**अन्वयभेद**–सर्वान् संकल्पप्रभवान् कामान् मनसा एव अशेषतः त्यक्त्वा इंद्रियग्रामं समन्ततः विनियम्य–**श्री रामानुज.** संकल्पप्रभवान् सर्वान् कामान् अशेषतः त्यक्त्वा, मनसा एव इंद्रियग्रामं समन्ततः विनियम्य........ **श्री रामानुजाखेरीज इतर सर्व भाष्यकार** (51) **संकल्प** या शब्दाचा अर्थ –**श्री आनंदगिरी** शोभनाध्यास; (विषय हे रम्य आहेत असा विचार) असा करतात. कामना दोन प्रकारच्या १) प्रत्यक्ष शरीराला होणाऱ्या संस्पर्शज कामना व २) मुलें, नातवंडे, शेतींभाती इत्यादिकाबद्दल मनानें केल्या जाणाऱ्या संकल्पज कामना. येथे संकल्पप्रभव कामना म्हणून सांगितल्या आहेत. त्या दुसऱ्या प्रकारच्या असें **श्री रामानुज** म्हणतात. (52) **अशेषतः** या शब्दाचा अर्थ **श्री आनंदतीर्थांनीं** संपूर्णपणें (कोणत्याही विषयाचे स्वल्पही चिन्तनकरता कामा नये असा भावार्थ) असा केला आहे. **श्री नीलकंठानीं** संपूर्णपणे अर्थात् वासनारहीत असा अर्थ केला आहे. (53) **मनसा एव** या शब्दाचा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पाद** यांनीं विवेकयुक्त मनानेंच असा केला आहे. **श्री आनंदतीर्थांनीं** इथें 'एव' शब्दाचा उपयोग करण्याचा उद्देश असा कीं मनच इंद्रियसमूहाचे नियमन करण्यास समर्थ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

विनियम्य=डोळे, कान इत्यादि इंद्रियसमुदाय सगळीकडून (सर्व विषयापासून) आवरून घेऊन, निश्चल करून **घृतिगृहीतया बुद्धया**[54]= धैर्ययुक्त बुद्धीनें **शनैः शनैः उपरमेत्**[55]=क्रमेण शान्ती मिळवावी **मनः आत्मसंस्थं कृत्वा**[56]=सारांश, मनाला आत्म्यामध्यें स्थिर करून, **किञ्चित् अपि न चिन्तयेत्**[57]= दुसरे कसलेही चिन्तन करूं नये.

एकत्रित भावार्थः-- साधकानें संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या सर्व कामनांचा निःशेष त्याग करून, स्थूल निग्रहाच्या अवलंबना–

असतें त्याकरिता 'मनसा एव' म्हणजे मनानेंच असा अभिप्राय दिला आहे. **श्री रामानुजांनी** ५१ व्या टीपेंत सांगितल्याप्रमाणें कामनांचे दोन प्रकार आहेत. त्यापैकी संकल्पज कमनांचा प्रत्यक्ष त्याग अशक्य असल्यामुळे मनानेंच अनुसंधान सोडून त्या टाकाव्या आणि संस्पर्शज कामना म्हणजे शीतोष्णादिक यांचा त्याग करणें सर्वथा अशक्य असल्यानें त्याबद्दल हर्ष किंवा उद्वेग नसावा असा विवरण केला आहे.

(54) **घृति** याचा धैर्ययुक्त बुद्धी असा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पानीं**, विवेक युक्त बुद्धी **श्री रामानुजांनीं**, सात्विक धृति **श्री नीलकंठानीं** अर्थ केले आहे. (55) **शनैः शनैः** या शब्दाचा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पादांनीं** एकदम साधावे अशा हट्टानें नव्हे, सावकाश असा केला आहे. **श्री नीलकंठांनीं** मन पातंजल योगसूत्रांत सांगितल्याप्रमाणें भूमिका क्रमानें असा अर्थ केला आहे. (56)या शब्दाचा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पाद** यांनीं मन आत्मसंस्थ करावयाचे म्हणजे सर्व कांहीं आत्माच आहे. त्याशिवाय दुसरे कांहीं नाहीं असें समजून मन आत्मस्वरूपांत स्थिर करणें, व **श्री नीलकंठांनी** मन दृश्यामध्यें अथवा दृष्टीमध्यें तादात्म्य न पावतां आत्म्यामध्यें एकाकार होणें असा अर्थ केला आहे. (57) **श्री शंकर भगवत्पादांनीं** या शब्दाचा अर्थ मन आत्माकार करून, दुसरे कसलेही चिन्तन न करणें हीच योगांतली मुख्य गोष्ट आहे असा केला आहे. **श्री आनंदतीर्थांनीं** या शब्दाचा अर्थ दुसरे कसलेही चिन्तन न करण्याच्या मनोनिग्रहाला तसेंच आत्म्यामध्यें आनंद मिळवून आत्मरति होण्याला बुद्धी हीच कारण आहे. हे येथें समजावून दिले आहे असा केला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

शिवाय केवळ विवेकानेंच इंद्रियानां विषयापासून आवरून, निश्चलकरून, मनाच्या चंचलपणामुळें विचलित न होतां (धैर्यानें) क्रमेण शांती हस्तगत करून घ्यावी. एकूण मनाला आत्मस्वरूपा-मध्यें स्थिरकरून दुसऱ्या कशाचेही चिन्तन करतां कामा नये.

प्रश्नः– कामनां म्हणजे कोणत्या?

उत्तरः– आशा, इच्छा, तृष्णा इत्यादि अनेक शब्दांनी सांगता येणाऱ्या त्या सर्व कामना समजाव्या.

प्रश्नः– ते ठीक आहे. परंतु सर्व कामना सोडाव्या असें तुम्हीं म्हणता त्या कोणत्या?

उत्तरः– दैहीक, प्रापंचिक, सामाजिक व पारलौकीक कोणत्याही कामना ठेवून घेवूं नयेत. मनुष्य सर्व कामनांचा त्याग करावा असें म्हणत असतानांही आपला प्रिय विषय ग्राह्यबुद्धीनें झांकून ठेवून घेण्याचा त्याचा स्वभाव आहे. एकवेळ स्वतःच्या स्वार्थाची आशा सोडून देण्याचे जरी मनानें कबूल केलें तरी कुटुंबांतील माणसांबद्दल आप्तेष्टांबद्दल अथवा समाजाबद्दल या नात्या कारणानें कुठल्यातरी इच्छेची किंवा ध्येयाची जोपासना करण्याची माणसाचीं प्रवृत्ति असते. एखादेवेळीं ऐहिक आशाही सोडल्या असें धरलें तरी स्वर्गादि पारलौकिक आशा तरी असतात. येथें अपवादाकरतां म्हणून देखील एकही आशा न ठेवतां सर्व आशांच त्याग करणे सांगितले आहे.

प्रश्नः– सामाजोन्नति, देशोद्धार वगैरे उच्च ध्येयांचा देखील त्याग करावयाचा कीं काय? तर मग मोठा कठीणच प्रसंग आला म्हणायचा.

उत्तरः– अल्पव्यक्तित्वाच्या संकुचित बुद्धीनें कल्पिलेल्या सर्व ध्येयांचा निःसंशय त्याग केला पाहिजे. त्याबद्दल यत्किंचित्‌ही

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

भीति बाळगण्याचे कारण नाही. कां तर +आत्मसाक्षात्कारानें मूलभूत परिवर्तन होऊन सर्वांवर आत्मभावाचे प्रेम करीत राहिल्यानें खरोखरीच समाजोद्धार, देशप्रगती वगैरे गोष्टी सहज साधतात.

प्रश्नः– कुठलीही कामना थोडीशी देखील शिल्लक राहू देऊं नये असें विशेष रीतीनें सांगण्याचे तात्पर्य काय?

उत्तरः–साधक सर्व कामनांचा त्याग करतो म्हणताच एखादी कामना झांकून ठेवावी तसें ताज्य म्हणून ठरविलेल्या एखाद्या कामनेंच सुद्धां कांहीं अंश किंवा सूक्ष्मवासना राखून ठेवीत असतो. विस्तवाच्या ठिणगीप्रमाणें केव्हांही प्रज्वलित होऊं शकणाऱ्या मनाच्या त्या किंचित् कामनाही समूळ निर्नाम केल्या पाहिजेत. हे ठसविण्याकरितां निःशेष हा शब्दप्रयोग येथें केलेला आहे.

प्रश्नः– मनानेंच इंद्रियानां आवरावे असें सांगण्याचा मतितार्थ कोणता?

उत्तरः– ध्यानसाधकानें विवेकयुक्त मनानेंच केवळ संकेतानें जशा गोष्टी घडाव्या त्याप्रमाणें निरायास इंद्रियें आवरावीत असा यांतील भावार्थ आहे. इंद्रियांच्या बरोबर झगडण्यात सर्व वेळ गेल्यास ध्यानाचे मुख्य कार्य तसेच राहून जाईल!

प्रश्नः– शान्ति मिळवण्याकरितां धैर्य धरले पाहिजे असें कां सांगितले आहे?

उत्तरः– दुर्निवार मनाला आवरणेकरतां धैर्याची आवश्यकता आहे. शिवाय हे कार्यहि सूक्ष्म असल्यानें फार युक्ती

+ध्याता, ध्येय ध्यान इत्यादि विभाग विसरून अर्थात् त्रिपुटीचा लोप करून, अखंडैकरस चैतन्यांत समरस होऊन जाणें असें यावर नीलकंठांनीं विवरण केले आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रयुक्तीनें हे काम केले पाहिजे. त्याकरितां श्रेष्ठ प्रतीच्या धैर्याची आवश्यकता येथें सांगितली आहे.

प्रश्नः– असो. क्रमाक्रमाने शान्ती मिळवावी असे सांगण्याचे कारण काय?

उत्तरः– ध्यानयोगाची पूर्तता होऊन शान्तीचा लाभ होण्याकरितां कालावधी अवश्य लागणारच. ती कांही ४–६ दिवसानीं अथवा १–२ महिन्यानीं साधण्याची गोष्ट नव्हे. त्या–करितां घाई न करतां, अजून ध्यान कां साधेना अशी काळजी न करतां सावकाशीनें थोडी थोडी प्रगती साधत ध्येय गाठावें हे सुचवण्याचा येथें उद्देश आहे.

प्रश्नः– आत्म्यामध्यें मनाला स्थिर करून दुसरें कसलेही चिंतन करू नये हा ध्यानयोगाचा प्रमुख विषयच येथें सांगितला आहे ना?

उत्तरः– होय. यापूर्वी ध्यानयोगाच्या सविस्तर प्रतिपादनांत 'मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः' (श्लो. १४) असें सांगितले तेच पुनः सारांश कथनांत सुद्धां 'आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्' (श्लो. २५) या पदाने ध्यानयोगाचे सारसर्वस्व सांगितले आहे.

प्रश्नः– १४व्या श्लोकांत 'माझ्यामध्यें चित्त ठेऊन' हा सगुण ध्यानाचा विषय असतानां प्रस्तुत २५व्या श्लोकांत आत्म्यामध्यें मन स्थिर करावे हा निर्गुण ध्यानाचा विषय कशाकरितां सांगितला आहे?

उत्तरः– १४व्या श्लोकांत देखील मी म्हणजे निर्गुण आत्माच हा अर्थ आम्हीं त्या ठिकाणीं साधार समजावून दिला आहे. (पृ. २१–२२) तो पुनः पाहिल्यास या शंकेचे निरसन होईल.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

२४–२५ या दोन श्लोकामध्यें ध्यानयोगाचे सारांशरूपानें निरूपण करून आतां ध्यानाभ्यासाचे वेळीं साधण्याच्या आंतरिक क्रियेचे वर्णन करतात.

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥२६॥

पदच्छेद

यतः यतः निश्चरति मनः चञ्चलं अस्थिरं । ततः ततः नियम्य एतत् आत्मनि एव वशं नयेत् ॥

अन्वयार्थ

चंचलं अथिरं मनः[58]=स्वभावतः चपल. एका जागी (वस्तूवर) स्थिर न राहणारें असें मन **यतः यतः निश्चरति**=शब्दादी विषयांच्या मागें जिकडे तिकडे धांवते **ततः ततः नियम्य**[59]=तेथून सोडवून **एतत् आत्मनि एव वशं नयेत्**[60]=ते मन आत्मस्वरूपांमध्येंच लीन करावे.

(58) **चंचलं अस्थिरं मनः** या शब्दाचा अर्थ **श्री शंकर भगवत्पादांनीं** अत्यंत चपल आणि त्यामुळे अस्थिर असलेले मन, व **श्री रामानुजांनीं** चंचल स्वभावामुळें आत्म्यामध्यें स्थिर न राहणारे मन, असा अर्थ केला आहे. (59) शब्दादि विषयापासून मनाला सोडविण्याचा खालील प्रमाणें उपाय सुचवितात. **ततः ततः नियम्य** या शब्दाचे विवरण **श्री शंकर भगवत्पाद यांनीं** क्षणभंगुरतां, दुःखकारणता इत्यादि विषयाचे खरे स्वरूप मनाला दाखवून देवून वैराग्य भावनेनें विषय निव्वळ भ्रांतिमात्र आहेत असें पाहून असें अर्थ केला आहे. **श्री रामानुजांनीं** प्रयत्नानें आणि आत्मस्वरूपाचे ठिकाणी अत्यंत सुखभावना ठेवून, आत्मस्वरूप अत्यंत सुखपूर्ण आहे अशी भावना करून असें विवरण केले आहे. **श्री नीलकंठानीं** विषयांच्या दोषदर्शनानें विषयापासून मन निवृत्ती करून असा अर्थ करतात. (60) **आत्मन्येव वशं नयेत्**= आत्म्याच्या वशांत आणावे अर्थात् याप्रमाणें अभ्यास करतां करतां शेवटी मन आत्म्यामध्यें लीन होते, **श्री शंकर भगवत्पादानीं** असा अर्थ केला आहे. **श्री आनंदतीर्थांनीं** आत्मविषयामध्यंच वश करावे असा अर्थ केला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थ:-- इतस्ततः धांवण्याचा स्वभाव असलेल्या आणि एकाजागी स्थिर न राहणाऱ्या मनाला ते ज्या ज्या विषयांच्या मागे धांवते, तेथून त्याला ओढून आणून आत्मस्वरूपांमध्यें लीन करावे.

प्रश्न:- मनाला चंचल आणि अस्थिर अशी दोन समानार्थी विशेषणे लावणेचे कारण काय?

उत्तर:- मन स्वभावतः हेलकावे खाणारे आणि ध्येयवस्तू-वर स्थिर न होणारे आहे हे समजावून देण्याकरितां या दोन पदांचा उपयोग केला आहे असें म्हणता येईल.

प्रश्न:- यतः यतः म्हणजे जेथून जेथून मन जाते असा शब्दार्थ असतानां ते डोळे, नाक, कान इत्यादि इंद्रियातून निघत असल्याने त्या इंद्रियांचे नियमनच येथें सांगितले आहे असे कां समजू नये?

उत्तर:- मन जेथून बाहेर जाते त्या इंद्रियांच्या नियमनानें ते वश होणार नाहीं त्याकरितां यतः म्हणजे ज्या ठिकाणीं मन जाते तेथून असा अर्थ केला पाहिजे.

प्रश्न:- मन विषयापासून ओढून आणावे असे सांगितलेत पण ते काम इतके सोपे असेल तर ना? त्याकरितां उपाय सांगा?

उत्तर:- ठीक आहे. विषय नश्वर, दुःखमिश्रित तसेंच अनात्म आहेत हे जाणून त्यांच्या ठिकाणीं दोषभावना करावी निर्विषय आत्मानुभवच सत्यत्वानें अत्यंत सुखमय आहे अशी गुणभावना करावी. विषय चिंतन हे आत्मसाक्षात्काराच्या आड येते हे कळून घेऊन ते त्याज्य समजावे. हे विवेकाचे कार्य मनाला विषयांपासून सोडविण्याचा उपाय आहे.

श्री जयतीर्थांनीं आत्मनो ही सप्तमी विभक्ती असलीं तरी आत्मनः अशी षष्ठी विभक्ती घ्यावी, असें विधान केला आहे. **श्री नीलकंठांनीं** आत्म-स्वरूपामध्यें प्रस्थापना करावी असा अर्थ केला आहे.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः— या श्लोकामध्यें उपाय न सांगता मन विषयापासून सोडवावें एवढेंच फक्त सांगितले आहे. त्याला कांहीं कारण असेल काय?

उत्तरः— येथें मुख्यतः मनाला विषयांपासून सोडविणेची क्रिया अभ्यासरूपाने सांगणेचा उद्देश आहे. आणि मनाचे परावर्तन करण्यास विवेक वैराग्य ही अत्यवश्य आहेत हे गृहीत धरून त्या रीतीनें विवेक, वैराग्याचे सहाय्य मिळाले तरी विषयेंद्रियसंयोगाच्या सुखभावाकडे न ओढले जाणारच म्हणून बळजबरीने ते ओढले आणण्याचे महत्व आहे.

प्रश्नः— या श्लोकांत 'वशं नयेत्' हा शब्दप्रयोग असल्याने मनाला आत्म्याच्या ताब्यांत आणावे असा अर्थ करावा काय?

उत्तरः— तसें नव्हे. कारण येथें मनाला आत्म्याचे आज्ञाधारक बनवायचे असून त्याला आत्म्यामध्यें लीन करायचे आहे.

प्रश्नः— मनाला आत्म्याच्या म्हणजे स्वतःच्या ताब्यांत आणावे असा शर्थ केल्यास काय बिघडेल?

उत्तरः— तसा येथें संदर्भच नसलेनें तोही अर्थ युक्त नव्हे. आतां यापुढें मागील रीतीनेंच समाधिसुखाचे वर्णन करतात.

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥२७॥
युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥२८॥

पदच्छेद

प्रशांतमनसं हि एनं योगिनं सुखं उत्तमम् । उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूत अकल्मषम् ॥ युञ्जन् एवं सदा आत्मानं योगी विगतकल्मषः । सुखेन ह्मसंस्पर्शं अत्यन्तं सुखं अश्नुते ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

*अन्वयार्थ

हि एनं प्रशान्तमनसं योगिनं[61]= (याप्रमाणें ध्यानयोगसाधून) मन पूर्णपणें शांत झालेल्या योग्याला **शान्तरजसं ब्रह्मभूतं अकल्मषं**[62]= विक्षेपादि रहित, ब्रह्मरूपच असलेल्या आणि भोक्ता भोग्यादि संबंधी कोण-त्याही कश्मलाचा स्पर्श नसणारा **उत्तमं सुखं उपैति**= निरतिशयानंद प्राप्त होतो **एवं आत्मानं सदा युञ्जन्**=उक्त रीतीनें चित्ताला सदा समाहित ठेवणारा **योगी विगतकल्मषः**[63]=ध्यानयोगी वासनादि सर्व दोषरहित होऊन **सुखेन**=विनायास **ब्रह्मसंस्पर्शं**[64] **अत्यन्तं**= ब्रह्मानुभवरूप परिपूर्ण **सुखं अश्नुते**[65]=सुख अनुभवितो.

---

(61)***अन्वयभेदः**– शान्तरजसं हि ब्रह्मभूतं अकल्मषं एनं प्रशान्तमनसं योगिनं उत्तमं सुखं उपैति । असा अन्वय **श्री शंकर भगवत्पाद** व **श्री रामा-नुजांनीं** घेतलेला असून, श्री नीलकंठ व वाल्लभानीं आमच्याप्रमाणें अन्वय घेतला आहे. श्री आनंदतीर्थांचे यावर भाष्य नाहीं.

(62) **शांतरजसं ब्रह्मभूतं अकल्मषं योगिनं** = मोहादिक्लेशरहित, सर्व ब्रह्म आहे असा निश्चय केलेला ज़ीवन्मुक्त, अधर्मादि वर्जित अशा योग्याला
–श्री शंकर भगवत्पाद

अकल्मषं शांतरजसं ब्रह्मभूतं योगिनं=आत्म्यामध्यें मन ठेवल्याकारणानें सर्व कश्मलें ज्यानें जाळून टाकली आहेत, त्यामुळें ज्याच्या रज़ोगुण नाश पावलेला आहे आणि त्या कारणामुळेच जो स्वस्वरूपीं अवस्थित झाला आहे अशा योग्याला **–श्री रामानुज**

शांतरजसं ब्रह्मभूतं अकल्मषं सुखं=अंतर्बाह्य विषयत्यागामुळे मोहादिक्लेश-रहित वस्तुरूप धर्माधर्मरहित अशाप्रकारचें सुख **–श्री नीलकंठ**

(63) **विगत कल्मषः**=पापरहित झालेला **–श्री शंकर भगवत्पाद–**
„ =प्राचीन समस्त कश्मलें नाश पावलेला**–श्री रामानुज**
„ =अविद्यादि क्लेश निरसन झालेला **–श्री नीलकंठ**

(64) **ब्रह्म• संस्पर्शं** =परवस्तुशीं संबंधित **–श्री शंकर भगवत्पाद**
„ =ब्रह्मानुभवरूपी **–श्री रामानुज**
„ =निर्विशेष ब्रह्माशी एकरूप असलेलें **–श्री नीलकंठ**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थः– मन पूर्णशान्त झालेल्या या ध्यानयोग्याला विक्षेपशून्य, त्रिपुटीरहित आणि ब्रह्मरूप निरतिशय आनन्दाचा लाभ होतो वर सांगितल्यारीतीनें मनाला आत्म्यामध्यें स्थिर करण्याचा सतत अभ्यास करणारा ध्यानयोगी, त्याचे वासनादि दोष जाऊन, ब्रह्मानुभवरूपी आत्यंतिक सुखाचा निश्चयपणें अनुभव घेतो.

प्रश्नः– ब्रह्मभूतं म्हणजे परमेश्वराचे ठिकाणीं मन स्थिर राहिल्याचे सुख, असा अर्थ करता येईल कां?

उत्तरः– उपनिषत्प्रतिपाद्य प्रसिद्ध निर्गुणब्रह्मच या ठिकाणीं विवक्षित आहे व भूतं शब्द ऐक्यतेचा द्योतक आहे. याकरितां सरळ अर्थ बाजूला सारून निराळा अर्थ काढण्याचे कांहीच कारण नाहीं.

प्रश्नः– बरें, योगी ब्रह्मसंस्पर्श सुख अनुभवितो असें म्हणण्यांत ब्रह्मसंस्पर्श म्हणजे सगुण साकार भगवंताच्या स्पर्शानें मिळणारें सुख असें म्हणता येईल कां?

उत्तरः– मन आत्म्यामध्यें स्थिर केलेल्या प्रशांत ध्यान–योग्याला दर्शन, स्पर्शनादिकांचा संबंध येत नाहीं. त्याकरितां तुमचा अभिप्राय येथें लागू पडत नाहीं.

---

(64) " येथें संस्पर्शं म्हणजे तादात्म्य, एकरसता असें समजावें. –श्री आनंदगिरी

(64) अत्यन्तं सुखं=अंताचे अतिक्रमण केलेले अर्थात् उत्कृष्ट निरतिशय सुख –श्री शंकर भगवत्पाद

" =अपरिमित सुख –श्री रामानुज

" =दृष्टा–दृश्य–भावाचा परिच्छेदरूपी अंताचें अतिक्रमण केलेलें निर्विशेष सुख. –श्री नीलकंठ

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः– तसें असेल तर निर्गुण ब्रह्माशीं स्पर्श कसा संभवतो?

उत्तरः– या ठिकाणीं संस्पर्श हा शब्द असून तो सर्वांगाने स्पर्श अर्थात् ऐक्यतेचा वाचक आहे.

प्रश्नः– २७व्या श्लोकामध्यें या योग्याला उत्तम सुख प्राप्त होते असें सांगून पुनः लागलीच २८व्या श्लोकांत योगी अत्यंत सुख अनुभववितो अशी पुनरुक्ति करण्याचे कारण काय?

उत्तरः– प्रतिपादित विषयाचे महत्व दाखवून देण्यासाठीं पुनरुक्ति उपयोगी पडते. या ठिकाणीं आत्यंतिक सुखच ध्यानयोगाचे फल आहे या संगतिचे दृढीकरण केलेले आहे. या खेरीज श्रीकृष्णानें पुनरुक्तींत सुद्धां कांहीं अधिक अर्थ दाखवून देणेचा उद्देश ठेवला आहे. या मागील २७व्या श्लोकांत या शान्तमनस्क योग्याला ब्रह्मसुख मिळते असें सामान्य रीतीनें सांगून नंतर २८ व्या श्लोकांत **सतत ध्यानाभ्यास करणाऱ्या योग्याला कांहीं प्रयास न पडतां ब्रह्मानंदाचा अनुभव येतो** अशी ध्यानाची साक्षात् साधनता आणि सुलभता या गोष्टी जास्त सांगितल्या आहेत.

येथवर १० ते २३ या श्लोकांत ध्यानयोगाचे विवेचन आणि २४ ते २८ या पांच श्लोकांत त्याचा स्फुट सारांश अशा १९ श्लोकानीं ध्यान योगाचे संपूर्ण विवरण झाले. आतां यापुढें ध्यानयोग्याच्या सर्वकालीन तात्त्विक ब्रह्मस्थितीचे २९ ते ३२ या चार श्लोकांत वर्णन करतात.

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥२९॥
यो मां पश्यति सर्वत्र च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥३०॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥३१॥
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥३२॥

पदच्छेद

सर्वभूतस्थं-आत्मानं सर्वभूतानि च आत्मनि । ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ यः मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति। तस्य अहं न प्रणश्यामि सः च मे न प्रणश्यति ॥ सर्वभूतस्थितं यः मां भजति एकत्व आस्थितः । सर्वथा वर्तमानः अपि सः योगी मयि वर्तते ॥ आत्म-औपम्येन सर्वत्र समं पश्यति यः अर्जुन। सुखं वा यदि वा दुःखं सः योगी परमः मतः ॥

अन्वयार्थ

योगयुक्तात्मा[66]=योगामध्यें पूर्णता मिळविलेला **सर्वभूतस्थं आत्मानं च आत्मनि सर्वभूतानि**[67]=भूतमात्रामध्यें आत्म्याला आणि आत्म्यामध्यें सर्व प्राणिमात्रानां **ईक्षते**= पाहतो **सर्वत्र समदर्शनः**[68]= तो सर्वत्र

---

(66) **योगयुक्तात्मा**= समाहित अंतःकरणाचा —**श्री शंकर भगत्वपाद**
" =योगामुळें चित्त समाधान पावलेला —**श्री नीलकंठ**
(67) **सर्वभुतस्थमात्मानं**=सर्वभूतमात्रांत स्थिर असलेल्या स्वतःला (आत्म्याला) —**श्री शंकर भगवत्पाद**
" =सर्वभूतामध्यें समानाकारतेनें असणाऱ्या आपल्या आत्म्यालां —**श्री रामानुज**
" =सर्वभूतामध्यें उपादान होऊन स्थित असलेल्या आत्म्याला —**श्री षीलकंठ**
, =सर्वभूतमात्राचे ठिकाणीं स्थित असणाऱ्या भगवंताला—**श्री आनंदतीर्थ**
(68) **समदर्शन**= विषय असणाऱ्या सर्वभूतांमध्यें आत्मैक्य लक्षणाचे निर्विशेष ब्रह्म पाहणे हेच समदर्शन **-श्री शंकर भगवत्पाद**
" =भूतमात्रानां त्यांच्या प्रकृति (देहादि) वियुक्त ज्ञानैकाकारतेनें समान पाहणें —**श्री रामानुज**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

समदृष्टीनें पाहतो **यः सर्वत्र मां पश्यति**[69]=आणि त्या कारणानेंच जो सगळीकडे सर्वेश्वर असलेल्या मला पाहतो **च मयि सर्वं पश्यति**=तसेंच माझ्यामध्यें सर्वकांहीं पाहतो **तस्य अहं न प्रणश्यामि**[70]= त्याला मी (भगवंत) केव्हांहीं नाहींसा होत नाहीं. अंतरच नाहीं अर्थात्‌ सर्वस्वी त्याचाच होऊन राहतो **च सः मे न प्रणश्यति**[70+]=आणि तो देखील ज्ञानोत्तर सर्वाभूतीं भगवद्‌भावाचे आचरण मला नाहींसा होत नाहीं **यः**=या प्रमाणें जो **सर्व भूतस्थितं मां**=सर्व भूतमात्रांत वास करणाऱ्या मला **एकत्वं आस्थितः**

" ब्रह्मतृणादि सर्वांमध्यें वास करणाऱ्या परमेश्वराला त्या त्या ठिकाणी आपल्या ऐश्वर्यानें सारखाच विराजमान असतो असें पाहणें **—श्री आनंदतीर्थ**

(69) **मां पश्यति**=मला अर्थात्‌ सर्वांचा आत्मा असणाऱ्या वासुदेवाला पाहतो. **श्री शंकर भगवत्पाद**

" =सर्वांच्या आत्म्यामध्यें भगवंताला पाहतो.**—श्री रामानुज**

" =प्रत्यगात्म्याला पाहतो. ही शब्दाचा अर्थ सगळीकडे प्रत्यगात्मा असा आहे. **—श्री नीलकंठ**

(70–70+)**तस्य अहं न प्रणश्यामि सः च मे न प्रणश्यति** =मी परमेश्वर त्याला परोक्ष रहात नाहीं आणि तो मला परोक्ष रहात नाहीं, कारण ज्ञान्याचे व माझे आत्मैक्य असते **—श्री शंकर भगवत्पाद**

" =(स्वात्मरूप पाहणाऱ्या)योग्याला मी त्याच्या साम्यत्व-दृष्टीनें नाहींसा होत नाहीं अर्थात्‌ न दिसेल असा होत नाहीं आणि तो मला सदा आपल्या आत्म्याला माझ्या साम्यानें पाहण्याचे सोडत नाहीं **—श्री रामानुज**

" =एकदां ज्ञान झाल्यानंतर आत्मा त्याच्यापासून दूर होत नाही आणि'अहं ब्रह्मास्मि' इत्यादी शास्त्रवाक्यानीं मुक्त, मला अभिन्न असल्याने तो माझ्यापासून कधीही वेगळा होत नाही. **—श्री नीलकंठ**

" =मी त्याला नाहींसा होत नाहीं अर्थात्‌ सर्वदा त्याचा योगक्षेम मी चालवतो आणि तो मला नाहींसा होत नाहीं म्हणजे

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

भजती[71]=ऐक्यस्थिती पावून भजतो **सः योगी**=तो योगी. **सर्वथा वर्तमानः अपि**[72]=प्रारब्धानें कोणत्याहीं रीतीनें राहत असला तरी **मयि वर्तते**[73]=सगुण–निर्गुणात्मक परमात्मा स्वरूपामध्येच राहतो. +अर्जुन=

सदा तो माझा भक्त होऊन राहतो. **–श्री आनंदगिरी**

(71) **एकत्वं आस्थितः**(भजति)=ध्यानसमयी माझ्याशी ज्ञानैक्याकारतेनें **–श्री रामानुज**

„ =जीवब्रह्मैक्यरूपानें स्थिर होऊन म्हणजे निर्विकल्प समाधि–द्वारा भजतो. **–श्री नीलकंठ**

„ =सर्वत्र एक परमेश्वर आहे या भावनेने स्थिर होऊन **–श्री आनंदतीर्थ**

(72) **सर्वथा वर्तमानः अपि**=तो पाहिजे त्या रीतिने वागला तरी **–श्री शंकर भगवत्पाद**

„ =व्युत्थानकालीं आपल्या इच्छेप्रमाणें वागला तरी–**श्री रामानुज**

„ =प्रारब्धवशात् याज्ञवल्कादिकांप्रमाणें कर्मत्यागकरून राहिला अथवा वसिष्ठ, जनकादिकांप्रमाणें विहित कर्मे करीत असला किंवा दत्तात्रेयादिकांप्रमाणें शास्त्ररहित वागणारा अवधूत होऊन राहिला तरी सारांश, जसें हवे तसें वागला तरी **–श्री नीलकंठ**

„ =सर्व प्रकारचे वर्तन केले तरी **अपरोक्ष** पाहणाऱ्याल ज्ञानफल निश्चित मिळते असें सांगून, तसें असले तरी प्रायः अधर्मानें तो वागत नाहीं या संबंधी आधारवचनें आनंदतीर्थांनीं दिली आहेत.

„ =रागादिरहित व यमनियमादि युक्त ज्ञान्याला स्वैराचा संभवत नसला तरी त्याच्याहीं अंगीकार करून ज्ञानाची स्तुति करतात. **श्री आनंदगिरी**

(73) **मयि वर्तते**=वैष्णवपरमपदामध्यें राहतो **–श्री शंकर भगवत्पाद**

„ =माझ्यामध्ये आणि सर्वभूतमात्रामध्यें माझे साम्य पहात असतो. **–श्री रामानुज**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri
=+३२व्या श्लोकाचा विशेषार्थः– मागील ३१ व्या श्लोकांत योगी

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

अर्जुना **यः**=जो **सर्वत्र**[74] **सुखं वा**=सर्व प्राणिमात्रानां होणारे सुख **यदि दुःखं वा**[75]= अथवा दुःख, **आत्मौपम्येन समं पश्यति**[76]= स्वतःवरून आपल्याप्रमाणें त्यांना देखील होते असें समानतेनें पाहतो **सः योगी परमः मतः**=तो योगसिद्ध (ज्ञानी) अत्यंत श्रेष्ठ समजला जातो.

पाहिजे तसा वागला तरी या विधानानें ज्ञान्याला स्वैराचार प्रतिबंधक नाहीं म्हणून तो परहिंसा देखील करूं शकेल असा अर्थ केला जाण्याचा संभव असल्यानें त्याचा निरसनार्थ हा ३२ वा श्लोक घातला आहे. **–श्री आनंदगिरी**

„ =मागील श्लोकांत सांगितलेली सर्वभूतमात्रामध्यें मला भजणेची अंतिम स्थिती या श्लोकांत सांगितली आहे. **–श्री रामानुज**

„ =निषिद्ध कर्मांनीं देखील आत्मज्ञानी बद्ध होत नाही असे मागील श्लोकांत सांगितले असले तरी शीलवान् योगीच श्रेष्ठ होय असें प्रस्तुतच्या श्लोकांत सांगितले आहे. **–श्री नीलकंठ**

(74) **सर्वत्र**=सर्वप्राण्यामध्यें **–श्री शंकर भगवत्पाद**

=स्वतःमध्ये आणि दुसऱ्यामध्यें **–श्री रामानुज**

(75) **सुखं वा यदि वा दुःखं**= पुत्रजन्माचे सुख होवो अथवा पुत्रमरणाचे दुःख होवो **–श्री रामानुज**

(76) **आत्मौपम्येन समं पश्यति**=आपल्याला जसें सुख इष्ट आहे त्याचा दुसऱ्यानांही ते इष्ट आहे आणि आपल्याला जसें दुःख नको आहे तसें दुसऱ्यानांहो ते नको असते या रीतीनें आपल्याप्रमाणें सर्वत्रानां पाहतो अर्थात् हिंसा करीत नाहीं असा भावार्थ **–श्री शंकर भगवत्पाद**

„ ='समत्व प्रकारान्तरानें सांगतात' या आनंदतीर्थांच्या वाक्यावर जयतीर्थ म्हणतात-"समतेनें सावतो हे म्हणणें अयोग्य आहे, कारण समदर्शन म्हणजे गायी आणि रानगायी यांच्यांतील समत्वाप्रमाणें काय? तसें नव्हे.

असें मागील श्लोकांतील 'एकत्वं अस्थिन:' यावरील व्याख्यानांत भाष्यकारांनीच विवरण केलें आहे. एकूण येथे समदर्शन हे भगवंताला उद्देशून सांगितलें आहे. **–श्री जयतीर्थ**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थः- योगसिद्ध पुरुष भूतमात्रामध्यें आत्म्याला आणि आत्म्यामध्यें भूतमात्रानां पाहतो आणि या आत्मदर्शनामुळें तो सर्वांचे ठिकाणीं समदृष्ठी ठेवतो- असा योगी व्यवहारकाली सर्वांमध्यें भगवंताला आणि भगवंताचे ठिकाणीं सर्वांनां पहात ज्ञानोत्तर भक्ति करतो. त्याला मी नेहमी प्राप्त असतो. अशा प्रकारची तात्त्विक ऐक्यस्थिती पावून भूतमात्रामध्यें भगवंताला भजणारा योगारूढ स्वतःला अनुकूल अशा कोणत्याही रीतीने वागला तरी हरकत नाहीं; तो माझ्यामध्येंच वास करतो. आतां त्याच्या ऐक्यतेच्या भगद्भजनाचे लक्षण कोणते तर तो सुखदुःख मानापमान वगैरे आपल्याप्रमाणेंच सर्वांनां होतात असें समजतो अर्थात् स्वतःप्रमाणेंच सर्वांनां समजतो असा योगी सर्वश्रेष्ठ होय यांत संशय नाहीं.

प्रश्नः-- ध्यानामध्यें निर्विकल्प आत्म्याचा साक्षात्कार करून घेतल्यावर योगी नेहमीं त्या आत्यानंदामध्येंच (निर्यिकल्प स्थितींत) राहतो काय?

उत्तरः-- साक्षात्कारी पुरुष २४ तास समाधि स्थितींत बसून राहात नाहीं तर प्राप्तव्यवहार देखील करतो. परंतु एकदां परमशान्तीं हस्तगत झाली म्हणजे व्यवहार कालांत देखील ती शान्ती न ढळतां तशीच राहते.

प्रश्नः--बरें, परमशान्ती मिळविलेला योगी सर्वांमध्यें आत्म-स्वरूप पाहतो इत्यादि सांगितले आहे त्यांतील रहस्य कोणते?

उत्तरः-- आत्मानुभव प्राप्त झाल्यानंतर तोच आत्मा सर्वांमध्यें आहे हे व्यापक तत्त्व त्याला अवगत होते आणि त्यामुळे तो सर्वांमध्यें आत्म्याला आणि आत्म्यामध्यें सर्वांना पाहतो

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

प्रश्नः-- इथें आत्मा शब्द निर्गुण निराकार स्वरूपाला उद्देशून

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

योजिलेला आहे असें वाटत नाहीं; कारण आत्मा शब्दाच्या स्पष्टीकरणार्थ म्हणूनच पुढील श्लोकांत योगी सर्वत्र मला अर्थात् सगुण परमेश्वराला पाहतो असें विवरण आहे नां?

उत्तरः– तसें नव्हे. श्रीकृष्णानें भगवद्गीतेमध्यें अनेक ठिकाणीं सगुण-निर्गुणाचा सुंदर समन्वय साधलेला आढळून येतो. याठिकाणी देखील ता सूक्ष्मप्रश्न उकलून दाखविण्याच्या उद्देशानेच परब्रह्मरूप निर्गुण आत्मा आणि परमेश्वराचा अंशरूप सगुण आत्मा ह्या दोन्ही तत्त्वानां धरून विवरण केले आहे. अर्थात् सर्व जीव स्वरूपतः ब्रह्मात्मैक्यरूप असले तरी नाम, रूप, कर्म, भोग या दृष्टीने सर्वांतर्यामी असणाऱ्या वासुदेवाचे अंशरूप आहेत हा आधार धेऊन ज्ञानी देखील सर्वप्राणिमात्रांत परमेश्वराला बघण्याची भगवद्भावना ठेवतो असें विवरण केले आहे. सारांश, ज्ञानी देखील ज्ञानोत्तर भक्ती करीत राहत भगवंताला अत्यंत प्रिय होतो; इतकेच नव्हे तर तो भगवंताचा कार्यवाहक होतो असा ३०व्या श्लोकाचा आशय आहे.

प्रश्नः– सर्वभूतस्थ परमेश्वराला ऐक्यत्वाने भजतो या वाक्याचे स्पष्टीकरण काय?

उत्तरः-२९-३० या दोन श्लोकांत साधलेला निर्गुण-सगुणाचा समन्वयच ३१व्या श्लोकांत पूर्वार्धांत साररूपाने आला आहे. या विधानाचा अर्थ योगी तात्त्विक ऐक्यतेच्या आधारानें भूतमात्रां-मधील ईश्वराला भजतो अर्थात् सर्व प्राण्यामध्यें अखंड आत्म-भावना ठेऊन तनु-मन-वचनानीं त्यांना संतुष्ट करीत राहतो.

प्रश्नः– तसला योगी जसा पाहिजे तसा राहिला तरी ठीक. तो वासुदेवामध्येंच वास करतो असें सांगण्याचा अर्थ तो स्वेच्छा-चाराने वागतो असा होत नाहीं कां?

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

उत्तर:– तो पूर्ण पुरुष नियमकिंकर न बनता स्वेच्छेनुरूप म्हणजे आत्मभावाच्या स्वयंस्फूर्तीने वागतो हे म्हणणें खरे आहे. परंतु वाटेल तसे वागतों असा अर्थ योग्य नव्हे.

प्रश्न:– आपल्या प्रमाणेंच सगळ्यानां सुख-दुःखे होतात असें समजण्याची सामान्य संगति योग्याच्या आत्यंतिक स्थितीच्या वर्णनामध्यें अगदी शेवटी प्रामुख्यानें कां सांगितली आहे?

उत्तर:– सर्वभूतस्थ परमेश्वराला भजायचे म्हणजे काय याच्या स्पष्टीकरणार्थ हा ३२वा श्लोक आहे. आपल्याला जशीं सुख-दुःख होतात तशींच सर्वांना होतात हे जाणून त्यानां दुःख न देतां सुख देत राहणें हेच सर्वांमधील भगवंताचे भजन होय.

श्रीकृष्णानें याप्रमाणें ध्यानयोगाचे विवरण, त्याचा सारांश. तत्फल म्हणून प्राप्त होणारा प्राणिमात्रांचे ठिकाणीं आत्मैक्यभाव आणि प्राणिमात्राना संतुष्ट करण्याचे भगवद्भजनही सांगून प्रतिपादन पूर्ण केले. परंतु हे सर्व ऐकून अर्जुनाला योगसाधन हे अत्यंत अवघड काम आहे असें वाटून तो प्रश्न करतो.

अर्जुन उवाचः–

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चंचलत्वात् स्थितिं स्थिराम् ॥
चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥३३–३४॥

पदच्छेद

यः अयं योगः त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन। एतस्य अहं नःपश्यामि दचंचलत्वात् स्थितिम् स्थिराम् ॥ चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवत् ढम् तस्य अहं निग्रहं मन्ये वायोः इव सुदुष्करम् ॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

अन्वयार्थ

मधुसूदन=श्रीकृष्ण **यः अयं योगः**=हा जो योग **त्वया साम्येन प्रोक्तः**[77]=तूं समत्व म्हणून वर्णन केलास **एतस्य स्थिरां स्थितीम्**=त्याची (योगाची) कायम स्थिती राहणें **चंचलत्वात्**=मनाच्या चंचलपणामुळे **अहं न पश्यामि**=मला (शक्य) दिसत नाहीं **कृष्णा मनः चंचलं हि**=मन अतिशय चंचल आहे असते. हे प्रसिद्धच आहे **प्रमाथि**[78] **बलवत्**[79] **दृढम्**[80]= इतकेंच नव्हे तर ते लोभकारक, बलिष्ठ आणि कठीण (अभेद्य) असें आहे. **अहं**= त्याकरितां मला **तस्य निग्रहं**= त्याचे (मनाचे) वशीकरण **वायो**

एकत्रित भावार्थः- कृष्णा, तूं समस्थितीत स्थिर राहणेंचा योग सांगितलास खरें; परंतु मनाच्या चंचलतेमुळे तो योग दृढमूल होणें मला शक्य दिसत नाहीं. का म्हणशील तर मन हे

---

(77)=(साम्यरूपाचा योग) सम्यक्दर्शन लक्षणाचा **–श्री शंकर भगवत्पाद**

" =देव, मनुष्यादि भेदानें आणि जीव, ईश्वर भेदानें निरनिराळ्या भाविलेल्या आत्म्यामध्ये केवळ ज्ञानरूपतेमुळें साम्य असते आणि सर्व जीवांतील ईश्करस्रूपाचे (जीवकर्मलेप रहिततेनें) साम्य असते याप्रमाणें सर्वांमध्यें समता पाहणें **–श्री रामानुज**

"=अहिंसा मुख्यत्वानें असलेला सन्यास घेऊन करण्याचा योग **-श्री नीलकंठ**

(78)**प्रमाथि** =शरीर व इंद्रियानां क्षोभविणारे **–श्री शंकर भगवत्पाद**

" =मनुष्य एखाद्या विशिष्ट ध्येयावर मनाला एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करीत असतानां तेथून निसटून दुसरीकडे जाणारे **–श्री रामानुज**

" =अनेक चोरानीं एकटयाला मारून जर्जर करावे त्याप्रमाणें सर्व बाजूनीं करणारें **–श्री नीलकंठ**

(79) **बलवत्** =कोणाकडूनही पराभव न पावणारे बलिष्ठ **–श्री भगत्वपाद**

" = विवेक आदी नाहीं असाध्य झालेलें प्रबळ **–श्री वाल्लभ**

(80)**दृढं** = तंतूनाग नांवाच्या जलचरप्राण्याप्रमाणें अच्छेद्य **–श्री भगवत्पाद**

" =आपल्या इष्ट विषयामध्यें अति घट्ट चिकटून बसणारें **–श्री रामानुज, –श्री वाल्लभ**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

इव सुदुष्करम् मन्ये[81]=वाऱ्याला थांबवून धरण्याच्या प्रयत्नासारखे अत्यंत अवघड आहे असें वाटते.

अतिशय चंचल असून शरीर इंद्रियादिकांनां प्रक्षुब्ध करणारे आहे. पाहिजे तेवढे आवरले तरी शिथिल न होणारे असे आहे. अशा मनाला वश करून घ्यावयाचे म्हणजे वाऱ्याची मोट बांधण्याच्या प्रयत्नाप्रमाणें व्यर्थ हव्यास आहे असे मला वाटते.

प्रश्न:– येथें साम्यरूपानें सांगितलेला योग या शब्दाचा अर्थ काय? साम्य म्हणणे काहीं अंशी समानता असा अभिप्राय आहे कीं तत्त्वत: एकरूपकता असा अर्थ आहे?

उत्तर:– अर्जुनानें येथें मन आत्म्यामध्यें लय करण्याच्या समस्थितीरूपी योगाला अनुलक्षून प्रश्न केला आहे. तथापि त्याचे फल म्हणून येणारी समदृष्टी म्हणजे आत्मैकत्वदर्शन हे निःसंशयआहे

प्रश्न:– अर्जुनानें मन चंचल आहे एवढेंच न म्हणतां त्याला आणखी प्रमाथि, बलवत् आणि दृढं अशी तीन विशेषणें कां लावली आहेत? ते तीन शब्द जवळजवळ एकार्थाचेच नाहीत कां?

उत्तर:– तसें नाही. प्रमाथि इत्यादि तीन शब्द मनाची स्थिती निरनिराळ्या लक्षणांनीं स्पष्ट करतात. 'प्रमाथि' म्हणजे क्षोभकारक. मन अत्यंत स्वस्थ असणाऱ्या शरीरइंद्रियानां देखील क्षुब्ध करते ही सर्वांच्या अनुभवाचीं गोष्ट आहे. त्यानंतर 'बलवत्' म्हणजे मन कितीही बळजबरीनें आवरून धरले तरी त्यांतून निसटून जाण्याइतकें बलिष्ठ आहे. आणि शेवटीं 'दृढं' म्हणजे

---

(81) **वायोरिव सुदुष्करं**=वाऱ्याचा प्रतिबंध करणें जसे असाध्य त्याप्रयाणें कठीण. **–श्री शंकर भगवत्पाद**

" =झंझावात ज्याप्रमाणें पंखा इत्यादि साधनांनीं तटवला जात नाही त्याप्रमाणें असाध्य. **–श्री रामानुजांनीं**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

त्याची रचनाच अशी आहे कीं, ते दुसऱ्याच्या प्रयत्नानें अथवा कालानुगतीने आपणाहून शिथिल होणारे नाहीं इतके कठीण (दृढकाय) आहे.

प्रश्नः– अर्जुनाने मनाचा निग्रह वाऱ्याच्या निग्रहाइतका दुःसाध्य म्हटला आहे. इथें वाऱ्याचा निग्रह म्हणजे काय?

उत्तरः– वाऱ्याचा निग्रह म्हणजे हाताने, पंख्यानें, किंवा पडद्याने इत्यादिकानीं वारा थांबवून धरणें अथवा वाऱ्याची मोट बांधणें असा अर्थ आहे.

श्री भगवान उवाचः–

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ॥३५॥
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥३६॥

पदच्छेद

असंशयं महाबाहो मनः दुर्निग्रहं चलम्। अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ असंयतात्मना योगः दुष्प्रापः इति मे मतिः । वश्यात्मना तु यतता शक्यः अवाप्तुम् उपायतः ॥

अन्वयार्थ

महाबाहो=अर्जुना **मनः दुर्निग्रहं चलं असंशयं**=मन निग्रह करण्यास दुःसाध्य आणि चंचल आहे यांत संशयच नाही **तु**=असें असले तरी **अभ्यासेन**[82] **च वैराग्येण**[83] **गृह्यते**=ध्येयवस्तुवरील एकाग्रतेच्या अभ्यासानें आणि विषयासंबंधी नैराश्यबुद्धीनें ते वश होते. **असंयतात्मना योगः दुष्प्रापः इति मे मतिः**=मनोनिग्रह न करणाऱ्याला ध्यानयोग दुःसाध्य आहे असा माझा अभिप्राय आहे **तु**=परंतु तो (ध्यानयोग) **वश्यात्मना यतता**[84]= मन स्वाधीन असणाऱ्याला त्यानें प्रयत्न केला तर **उपायतः अवाप्तुं शक्यः**= युक्तीने साध्य होणें शक्य आहे. (टीप ८८ पहावी) Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थः– अर्जुना, तू म्हटल्याप्रमाणें मन हे निग्रह करण्यास कठीण आणि अत्यंत चंचल आहे हे खरें; तरी देखील सतत आत्माभ्यास आणि विषयवैरस्यांनीं ते वश होते. मन वश न करून घेतल्यास मात्र हा ध्यानयोग साधणार नाही. मन स्वाधीन असणाऱ्याला त्याने प्रयत्न केला तर योग्यक्रमानें तो (ध्यानयोग) सिद्धीस जाईल.

प्रश्नः– भगवंतानें मनोनिग्रहासाठीं अभ्यास आणि वैराग्य असे दोन उपाय सांगितले आहेत. परंतु या ठिकाणीं अभ्यास म्हणजे कुठल्याही वस्तूवर मन एकाग्र ठेवण्याच्या सवितर्क-निर्वितर्क इत्यादि क्रमानें समाधीचा अभ्यास समजायचा कीं, चित्ताचा थेट आत्मस्वरूपांमध्यें लय करणेचा पूर्वोक्त अभ्यास समजायचा?

उत्तरः–कुठल्याही एका ध्येयवस्तूवर चित्त एकाग्र ठेवण्याच्या अभ्यासाचे सामान्य तत्त्व येथें गृहीत आहे. तथापि प्रस्तुत संदर्भांत आत्मध्यानच लक्षित आहे असे समजण्यास हरकत नाहीं.

---

(82) **अभ्यास**=चित्ताची समान प्रत्ययावृत्ति म्हणजेच अभ्यास
–**श्री शंकर भगवत्पाद**

" =आत्म्याच्या गुणकारत्वाचा अभ्यास –**श्री रामानुज**

(83) **वैराग्य**= दृष्टादृष्ट भोगांचे ठिकाणीं दोषदर्शनानें निराश राहणें
–**श्री शंकर भगवत्पाद**

" =आत्म्याखेरीज अन्य विषयामध्ये दोषकारतेच्या दर्शनानें आशांचा त्याग करणें
–**श्री रामानुज**

(84) **वश्यात्मना यतता**=अभ्यास–वैराग्यांनीं मनाला वश आणलेल्यानें आणखीं प्रयत्न केल्यास –**श्री शंकर भगवत्पाद**

" =माझ्या आराधनरूप अन्तर्गत ज्ञानानें –**श्री रामानुज**

" =अभ्यास-वैराग्यांनी मनाला वश आणलेल्यानें माझ्या संयोगासाठी प्रयत्न केल्यास
–**श्री जयतीर्थ**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्रश्नः– ३५व्या श्लोकांत अभ्यास–वैराग्यानीं मनोनिग्रह साध्य आहे असें सांगितल्यावरही पुनः पुढच्या श्लोकांत मन वश नसणाऱ्याला योग अशक्य आहे असें सांगण्याचे कारण काय?

उत्तरः– मनुष्य अनेक सबबी दाखवून मनोनिग्रहाचे कठीण काम टाळत असल्यानें प्रयत्न करण्याच्या आवश्यकतेवर भर देण्याकरतां हा श्लोक आहे.

प्रश्नः– बरें, मन वश असणाऱ्याला प्रयत्न केल्यास योग साध्य होतो, नसल्यास नाही. असें सांगण्याचा उद्देश का? खरें पाहिले तर मनोवश ते करितांच सर्व प्रयत्न असतांना, मन वश झालेल्यानें आणखी कोणता प्रयत्न करावयास हवा?

उत्तरः– मनोवशता अथवा एकाग्रता हेच योगाचे अंतिम ध्येय नव्हे. परंतु आत्मस्वरूपामध्यें मनाचा निरोध हे अंतिम साध्य सोय. या करितां आत्मज्ञान, वैराग्य यांच्या जोडीला निरोधाभ्यास करणें अवश्य आहे.

प्रश्नः– मग योग उपायानीं साध्य होतो, असें सांगितले तर उपायानीं म्हणजे कसें?

उत्तरः– सावकाश, युक्तीयुक्तीनें प्रयत्न (उपाय) केल्यास मन आत्म्यामध्यें स्थिर राहते हे स्पष्ट करणेचा येथे उद्देश आहे.

अर्जुन उवाच –

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥३७॥
कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥३८॥
एतन्मे संशयं कृष्ण च्छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य च्छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥३९॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

पदच्छेद

अयतिः श्रद्धया उपेतः योगात्–चलितमानसः । अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ कच्चित् न उभय विभ्रष्टः छिन्न–अभ्रं–इव नश्यति । अप्रतिष्ठः महाबाहो विमूढः ब्रह्मणः पथि ॥ एतत् मे संशयं कृष्ण च्छेत्तुम् अर्हसि अशेषतः । त्वत्–अन्यः संशयस्य अस्य च्छेत्ता न हि उपपद्यते॥

अन्वयार्थ

कृष्ण=कृष्णा **श्रद्धया उपेत** =योगामध्यें श्रद्धा बाळगणारा **अयति** = योग्यप्रयत्नाभावी **योगसंसिद्धि अप्राप्य**=योगामध्ये पूर्णता न मिळतां **कां गतिं गच्छति**=पुढें कोणत्या गतीला प्राप्त होतो? **महाबाहो**=समर्था **ब्रह्मणः पथि विमूढः**=ब्रह्मप्राप्तीच्या मार्गांतून बुद्धी कुंठीत होऊन **अप्रतिष्ठः**=येथे स्थिर न होतां **उभयं विभ्रष्टः**=तो इहपर दोन्ही गमावून **छिन्न अभ्रं इव**=खंडित झालेल्या लहान ढगाप्रमाणें **कच्चित् न नश्यति**=नाश पावत नाही ना? **कृष्ण**=श्रीकृष्णा **मे एतत् संशयं**=तूं माझा हा खरोखर या संशयाचा नाशकर्ता **त्वत् अन्य न उपपद्यते**=तुझ्या शिवाय दुसरा कोणी मिळणार नाहीं

अर्जुन विचारतो–

एकत्रित भावार्थः - कृष्णा, योगमार्गाचे निष्ठेंने अवलंबन करूनही कांहींसा मार्ग आक्रमण केल्यावर प्रत्यवायमूलक प्रयत्नांत शिथिलता उत्पन्न होऊन योगामध्यें पूर्णता न मिळवताच मरण पावणारा पुढें कोणत्या गतीला प्राप्त होतो? तो ब्रह्मप्राप्तीच्या मार्गांत बुद्धिशून्य होऊन कोठेंही स्थिरता न प्राप्त होता, इहपर दोन्हींना मुकून मेघसमूहांतून बाजूला पडलेल्या त्याच्या लहानभागा प्रमाणें नाश पावत नाहीं ना? श्रीष्णा माझ्या या प्रश्नाचे उत्तर सांगण्यास तूंच समर्थ आहेस. हे दुसऱ्या कोणाकडून होणार नाहीं.

श्री भगवान उवाचः–

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत् कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥४०॥

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥४१॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥४२॥
तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनंदन ॥४३॥
पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥४४॥
प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्ध किल्बिषः ।
अनेक जन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥४५॥

पदच्छेद

पार्थ न एव इह न अमुत्र विनाशः तस्य विद्यते । न हि कल्याणकृत काश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति ॥ प्राप्य पुण्यकृतां लोकान् उषित्वा शाश्वतीः समाः । शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टः अभिजायते ॥ अथवा योगिनां एव कुले भवति धीमताम् । एतत् हि दुर्लभतरं लोके जन्म यत् ईदृशम् ॥ तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् । यतते च ततः भूयः संसिद्धौ कुरु-नंदन ॥ पूर्वाभ्यासेन तेन एव ह्रियते हि अवशः अपि सः । जिज्ञासुः अपि योगस्य शब्दब्रह्म अतिवर्तते ॥ प्रयत्नात् यतमानः तु योगी संशुद्ध किल्बिषः । अनेक जन्मसंसिद्धः ततः यातिः परां गतिम् ॥

अन्वयार्थ

पार्थ= हे पार्था **तस्य**=त्या पुरुषाचा **न एव इह न अमुत्र नाशः विद्यते**-या लोकांत आणि परलोकांत देखील नाश होत नाहीं; **हि**=कां तर **तात**=बाबा **कश्चित्**=कोणीही **कल्याणकृत्**=शुभ सत्कर्मंच अर्थात् भगवंताच्या प्राप्तीकरतां कर्मे करणारा **दुर्गतिं न गच्छति**=दुर्गतीला जात नाहीं **योगभ्रष्टः**=योगभ्रष्ट **पुण्यकृतां**=पुण्यवानाना मिळणाऱ्या **लोकप्राप्य**=लोकांस पावून (अर्थात् तेथे राहून) **शाश्वतीः समाः**=अनेक वर्षे **उषित्वा**=

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-0. In Public Domain. Digitized by eGangotri

राहून **शुचीनां श्रीमतां गेहे**=शुद्धाचरणी श्रीमंताच्या घरी **अभिजायते**=जन्मतो **अथवा धीमतां योगिनां एव**=अथवा ज्ञानी योग्याच्या **कुले भवती**=वंशात जन्म घेतो (असे असलें तरी) **ईदृशम्**=या प्रकारचा **यत् एतत् जन्म**=जो हा जन्म **लोके**=(तो) जगांत **हि दुर्लभतरं**=निःसंदेह दुर्लभ असा आहे **तत्र तम्**=(त्याला)तिथें त्या **पौर्वदेहिकम्**= पूर्वी साधन केलेल्या देहांतील **बुद्धिसंयोगं**= बुद्धिसंस्कार **लभते**= अनायासें प्राप्त होतात. **च कुरुनंदन**= आणि हे अर्जुना **ततः भूयः**=त्याहून अधिक **संसिद्धौ यतते**=योगसिद्धी मिळवण्याचा प्रयत्न करतो **सः अवशः अपि**=तो स्वतःची इच्छा नसली तरी **तेन पूर्वाभ्यासेन**= त्या पूर्वीच्या (देहान्त असतानां केलेल्या) अभ्यासानेंच **हि ह्रियते**=निःसंशय परमात्माकडे ओढला जातो (त्याकरतां) **योगस्य जिज्ञासु अपि**=योगाचे ज्ञान व्हावे अशी इच्छा करणारा देखील **शब्दब्रह्म अतिवर्तते**=शब्दब्रह्माच्या पलीकडे जातो **अनेक जन्मससिद्धः**=अनेक जन्मांनीं चित्तशुद्धी मिळवून **तु प्रयत्नात्**=आणि अति प्रयत्नानीं **यतमानः**=अभ्यास करतो **योगी**= तो योगी **संशुद्ध किल्बिषः**= सर्व दोषांपासून शुद्ध होऊन **ततः परां गतिम्** = त्या साधनाच्या बलानें परमगतीस **याति**=पावतो.

श्रीकृष्ण भगवान् उत्तर देतात—

एकत्रित भावार्थः - हे अर्जुना, अर्धी वाट चाललेल्या त्या योग्याला इहलोकीं अथवा परलोकीं नाश म्हणून नसतो; कारण बाबा, शुभकार्य करणारा दुर्गतीला केव्हांहीं जाणें शक्य नाहीं. असो, असा योगभ्रष्ट स्वर्गादि लोकांप्रत जाऊन कित्येक वर्षापर्यंत सुख उपभोगून शेवटीं पृथ्वीवर पवित्र श्रीमंत घराण्यांत जन्म घतो; अथवा या लोकांत अत्यंत दुर्लभ अशा ज्ञानी योग्यांच्या वंशांत जन्मतो. तो त्या नव्या जन्मामध्यें पूर्वीच्या देहातील बुद्धिसंस्कार घेऊनच त्यापुढें योगाच्या पूर्णतेकरतां पुनः जास्त प्रयत्न करतो. पूर्वजन्मांतील अभ्यासबलाने तो तेव्हां आपोआप योगाकडे प्रवृत्त होतो. एकूण काय तर योगाचे स्वरूप समजून घेण्या करितां असेना, योग्याला प्रवृत्त होणारा देखील परब्रह्माला

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

प्राप्त होतो. यांत संदेह नाहीं. तो योगजिज्ञासु प्रयत्नानें योगसाधन करीत करीत पापविमुक्त होऊन अनेक जन्मांतरीं योगांत पूर्णता मिळवून आत्यंतिक स्थितीला प्राप्त होतो.

श्रीकृष्ण योगीश्वरानीं ध्यानयोयाचे पूर्ण विवेचन केल्यावर अर्जुनाच्या दोन्ही प्रश्नांचे समीचीन उत्तर दिले. (श्लो. ३४–४५) आतां अखेर योगाची महती वर्णन करून अर्जुनाला योगी होण्याची प्रेरणा देतात.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥४६॥

पदच्छेद

तपस्विभ्यः अधिकः योगी ज्ञानिभ्यः अपि मतः अधिकः । कर्मिभ्यः च अधिकः योगी तस्मात् योगी भव अर्जुन ॥

अन्वयार्थ

योगी तपस्विभ्यः[85]**अधिकः**= हा योगी कृच्छ्रादि-चांद्रायणादि तपें आचरणाऱ्या तपस्व्यापेक्षां श्रेष्ठ **ज्ञानिभ्यः**[86]**अपि अधिकः मतः**= केवळ बौद्धिक ज्ञान असणाऱ्या शास्त्री पंडितापेक्षां देखील तो श्रेष्ठ आहे **च योगी कर्मिभ्यः**[87]**अधिकः**=आणि तो योगी अग्निहोत्रादि कर्म आचरणाऱ्या कर्मिष्ठांपेक्षां श्रेष्ठ आहे **तस्मात् अर्जुन योगी भव**=या करितां अर्जुना, तू योगी हो.

---

(85) **तपस्वी**=कृच्छ्रादि आचरणारा —श्री आनंदतीर्थ
" =कृच्छ्रचांद्रायण मासोपवासादि आचरण करणारा —श्री नीलकंठ
(86) **ज्ञानी**=शास्त्रपंडित —श्री शंकर भगवत्पाद
" =योगाची नुसती माहिती असणारा —श्री आनंदतीर्थ
" =आत्मज्ञान सोडून इतर ज्ञानानीं संपन्न —श्री रामानुज
(87) **कर्मी** =अग्निहोत्रादि कर्मे करणारा —श्री शंकर भगवत्पाद
" =यज्ञादि करणारा —श्री आनंदतीर्थ
" =अश्वमेधादि कर्मे करणारा —श्री रामानुज

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थ: - अर्जुना, योगी हा तपस्व्यांपेक्षां, केवळ शब्दज्ञानी पंडितांपेक्षां आणि कर्मिष्ठापेक्षां श्रेष्ठ होय. या करितां तूं योगसंपन्न हो.

इथें अध्यायाचा आणि पहिल्या षट्कांचा (६ अध्यायांचा) विषय संपला. आतां एका श्लोकानें पुढील षट्कांतील (७ ते १२ या सहा अध्यायांतील) 'भक्ति' या विषयाची चूर्णिका सांगतात.

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥४७॥

पदच्छेद

योगिनां अपि सर्वेषां मद्गतेन अन्तरात्मना । श्रद्धावान् भजते यः मां सः मे युक्ततमः मतः ॥

अन्वयार्थ

सर्वेषां योगिनां अपि[88]=सर्व योग्यामध्यें देखील **यः** = जो **मद्गतेन अंतरात्मना**[89]=वासुदेव अशा माझ्यांत अंतःकरण ठेवून **श्रद्धावान्**[90] **मां**[91] **भजते**=श्रद्धेनें मला भजतो. **सः युक्ततमः मे मतः**=तो योगी श्रेष्ठ होय असा माझा अभिप्राय आहे.

---

(88) **सर्वेषां योगिनां अपि**=रुद्रादित्यादि ध्यानपर असणाऱ्यामध्यें
—**श्री शंकर भगवत्पाद**

(89) **मद्गतेन अंतरात्मना**=वासुदेव असणाऱ्या माझ्या ठिकाणीं अंतःकरण ठेवून —**श्री शंकर भगवत्पाद**

" =अत्यंत प्रेमानें माझ्याखेरीज इतरत्र न जायला देणाऱ्या मनानें —**श्री रामानुज**

(90) **श्रद्धावान्**=एका क्षणाचाही माझा वियोग न सहन झाल्यामुळे माझ्या प्राप्तीच्या साधनांत त्वरा करणारा —**श्री रामानुज**

(91) **माम्**=वासुदेव असणाऱ्या मला —**श्री शंकर भगवत्पाद**

" =निर्गुण अथवा सगुण भगवंताला —**श्री शंकरानंद**

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

एकत्रित भावार्थः– वासुदेव अशा माझ्या ठिकाणी जो पूर्ण मन ठेवून श्रद्धेनें भजतो, तो सर्व योग्यांमध्यें श्रेष्ठ होय.

प्रश्नः– सबंध अध्यायाच्या शेवटपर्यंत निर्गुणध्यानाचे वर्णन करून शेवटीं माझ्यामध्यें मन ठेवून श्रद्धेनें भजणाराच श्रेष्ठ योगी होय, या सगुण भजनाचे महत्व सांगण्याचे तात्पर्य काय?

उत्तरः– ४६व्या श्लोकामध्यें 'अर्जुना तूं योगी हो' असें सांगितल्यावर प्रस्तुत अध्यायाचा विषय संपला. शेवटचा ४७व्या श्लोक पुढील अध्यायषट्‌काच्या उपासनाविषयाची चूर्णिका आहे. या करितां या श्लोकांत सगुणभक्तीचे महत्व वर्णिलें आहे.

प्रश्नः– परंतु वरील श्लोकांत 'सर्व योग्यांमध्यें हा शब्द–प्रयोग आल्यानें यापूर्वीं वर्णिलेला निर्गुण ध्यानयोगी देखील त्या सर्वांमध्यें सहजच येतो कीं?

उत्तरः– नवीन विषयाचा प्रारंभ करावयाचा असलेनें त्याचे महत्त्व सांगण्याकरितां बाकीच्या गोष्टी कमी लेखल्या आहेत. किंवा अध्यायविषयाच्या परिसमाप्तीकरितां शेवटचा श्लोक सांगितला आहे असे धरलें तरी योगसिद्ध हाच सर्वश्रेंष्ठ योगी होय. कारण तो वासुदेव असलेल्या मला भजतो असें योग विवरणाचे वेळी सांगितलेच आहे. येथें मुख्यत्वेकरून लक्षांत ठेवणेचीं गोष्ट ही कीं, निर्गुणध्यान–सगुणध्यान या दोन्हींपैकीं कोणतेही श्रद्धेनें आचरण करणें ईश्वराला संमत आहे.

(91) " =अखिल जगदुदयविभवलयलील अतिशय-ज्ञान, बल, ऐश्वर्यं, वीर्यं-शक्ति, तेज इत्यादि असंख्य कल्याणगुणगणनिधि –श्री रामानुज

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

ध्यानयोगाचे सारसर्वस्व

ध्यानयोग हा एक वृक्ष आहे असें कल्पिले तर त्याचे बीजापासून फलापर्यंत विवरण खालीलप्रमाणें देतां येईल.

प्रापंचिक, पारलौकीक सर्व आशात्यागरूपी वैराग्य, तीव्रमुमुक्षुता इत्यादि अधिकारी लक्षणें हे ध्यानवृक्षाचे बी होय. (श्लोक. १०)

ध्यानाकरतां एकांतस्थान, कृष्णाजिनादि आसन तयार करणें (श्लोक. ११) नीट बसून नासिकाग्र दृष्टी ठेवणें (श्लोक. १३) चित्त इंद्रियादि आवरून अन्तर्मुख होणें (श्लोक. १२) आणि ध्यान साधनाचे वेळीं अनुसरण्याचे आहारविहारादि नियम (श्लोक. १६-१७) एतद्रूपि ध्यानाचे बाह्यांग हा ध्यानवृक्षाचा अंकुर समजण्यास हरकत नाहीं.

ध्यानाला बसल्यानंतर चित्त आत्माकार करण्याची आंतरिक क्रिया ही भव्य ध्यानवृक्षाचे मुख्य स्वरूप म्हणता येईल. (श्लोक. १४)

ध्यान साधून चित्त आत्म्यामध्येंच स्थित झाले म्हणजे ध्यानवृक्ष फळाला आला असें समजावे. त्यावेळी चित्त निर्वात दीपाप्रमाणें स्थिर राहते. स्वत:मध्येंच आत्मानुभावें प्रशांत होते, अतींद्रिय आणि केवळ शुद्धबुद्धि गोचर सुख पावते. त्या परम सुखापुढे कोणताही लाभ मोठा नाहीं. ध्यानफलाचे हे समीचीन वर्णन श्लोक १५, १८ ते २३ या सात श्लोकांत आहे.

श्रीकृष्णाने याप्रमाणें सविस्तर वर्णिलेल्या ध्यानयोगाचा सारांश २४-२८ या पांच श्लोकांत सांगितला आहे तो वरील वृक्षरूपकाच्या दृष्टिने पाहतां –

१) सर्व कामनांचा नि:शेष त्यागरूपी वैराग्य हे बीज. (श्लो. २४पू.)

२) इंद्रियांचा निग्रह इ. ध्यानाचे बहिरंग साधन हा अंकुर. (श्लोक. २४ उ.)

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

३) कसलेही चिंतन न करतां मन आत्मस्वरूपामध्यें स्थिर करण्याचे ध्यानाचे अंतरंग साधन हा वृक्ष. (श्लोक. २५--२६)

४) ब्रह्मानंदरूप परमसुख हे या ध्यानवृक्षाचे मधुर फल (श्लोक. २७–२८) होय.

५) ध्यानवृक्षाची फलापर्यंत वाढ व फलास्वादन निरूपिल्यावर शेवटीं तत्परिणाम म्हणून प्राप्त होणाऱ्या सर्वकालीन तृप्तीचे वर्णन करतात. आपल्या आणि सर्वांच्या ऐक्यतेचा सर्वात्मभाव आणि भगवद्भावाने भूतमात्रानां संतुष्ट ठेवण्याचे भजन हीच ती अंतिम स्थिती होय. ध्यानयोगाची परिणतावस्था ती हीच. (श्लोक २९–३२)

आम्हीं आतांपर्यंत सांगितलेला भाग एकदम लक्षांत यावा म्हणून तो खालीं कोष्टकरूपानें देत आहों.

वृक्षांग	ध्यानयोगामधील स्वरूप	विवेचनाचे श्लोक	सारांशरूपानें सांगितलेले श्लोक	एकूण श्लोक
बीज	वैराग्यादि पात्रता	श्लो. १०	श्लो. २४ (पू)	१ १/२
अंकुर	ध्यानाचे बाह्यांग	,, ११–१३ ,, १६–१७	,, २४ (उ)	५ १/२
वृक्ष	ध्यानाचे अंतरंग साधन	,, १४	,, २५–२६	३
फल	प्रशान्त परमानंद	,, १५, १८-२३	,, २७–२८	९
तृप्ति	सर्वात्मभाव, भगवद्भाव	,, २९–३२	--	४
				२३

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

आम्हीं ग्रंथारंभी निर्देश केल्याप्रमाणें वरील २३ श्लोकांत ध्यानयोगाच्या साधकाला आवश्यक असणाऱ्या सर्व विवेचनाचा अन्तर्भाव झाला आहे. या अध्यायाच्या श्लो. ३३–४७ पर्यंतच्या १५ श्लोकाच्या पुढील भागांत अर्जुनाचे दोन प्रश्न आणि त्यावर श्रीकृष्णाचे उत्तर असून ते नुसते समजले म्हणजे झाले.

आतां आम्हीं ध्यानवृक्षाचें आमूलाग्र वर्णन करून सांगितलेल्या २३ श्लोकांत देखील साधकानें आचरण्याचे मुख्य रहस्य कोठें आहे ते शोधून पाहूं. साधकाने आपली वैराग्य मुमुक्षुता इत्यादि पात्रता पाहूनच ध्यानयोयाचा प्रारंभ करावा. असा अधिकार नसेल तर सर्व आकांक्षाबद्दल निराश राहावें आणि आत्मसाक्षात्काराची उत्कट इच्छा ठेवून अधिकार प्राप्त करून घ्यावा हे उत्तम. तथापि ह्या विषयाचा विचार पहिल्याप्रथमच करावयाचा असतो. ध्यानकालीं त्याचा संबंध येत नाही. त्यानंतर एकांतस्थान, आसन, नीट बसण्याची क्रिया, दृष्टी, अन्तर्मुखता इत्यादि गोष्टी सुलभ साध्य असून कांही दिवसांच्या प्रयत्नानें सहज जाणू शकतात; असेंच त्या वेळचे आहारविहारादि नियम देखील प्रयत्न करणाऱ्याला सहज साध्य होतात.

आतां ध्यान साधल्यानें प्राप्त होणारा आनंद स्वत:लाच पुढे स्वानुभवगोचर होणारा असल्यानें त्या त्या वर्णनाची विशेष आवश्यकता नाहीं आणि त्यांत लक्षांत ठेवण्याचा अथवा आचरण करण्यायोग्य भागही नाहीं. त्याप्रमाणें ध्यानसिद्धाची सर्वकालील ऐक्यतेची स्थिती आणि सर्वांवरील परम प्रेमाचे परिज्ञान अवश्य असले तरी योगसाधकाने साधन दृष्टीनें करावयाचे कांही नाहीं. सारांश, ध्यानयोगाच्या वर्णनांतुन सहजसाध्य म्हणून इतके विषय वगळले तर ध्यानाचें रहस्य सांगणारे ३,४ श्लोक मात्र राहतात.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

वरील ध्यानवृक्षाची बीज, अंकुर, फल, तृप्ति इत्यादि सर्व उपांगें सोडून देऊन, वृक्ष म्हणून सांगितलेले ध्यानाचे अंतरंग साधन हेच ध्यानाचे मुख्य रहस्य होय. सारग्रहणार्थ तेच ध्यानाचे रहस्य पुन: एकदां पाहूं.

————

विधि

ध्यानामध्यें करण्याचे मुख्य कार्य:–

मनः संयम्य मच्चितो युक्त आसीत मत्परः (+श्लोक. १४उ.)

अर्थात्

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् (श्लोक २५ उ.)

उपाय

कार्याचरणाची रीत :–

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नमेत् ॥२६॥
शनैः शनैरुपरमेद्बुध्या धृतिगृहीतया । (श्लोक. २५ पू.)

परीक्षा

कार्यपूर्ती झाल्याची निश्चित खूण:–

यदा विनियतं चित्तं आत्मन्येवावतिष्ठते ।
... . युक्त इत्युच्यते तदा ॥ (श्लोक १८)

वाचकहो, ध्यानयोगाचे सारसर्वस्व लक्षात आले ना?

हरिः ॐ तत्सत्

राजाधिराज श्री सद्गुरुनाथ महाराजकी जय ।

+भगवंताचे सुगम संस्कृत श्लोक आतापर्यंत वाचकांच्या पूर्ण परिचयाचे झाले असल्यानें पुनः अर्थ देण्यापेक्षां प्रमाणभूत मूळ संस्कृत श्लोकच उद्धृत करीत आहोत.

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

आत्मानुभव देणारी आमची अमोल पुस्तकें

१) आत्मज्ञानाची गुरुकिल्ली (११ वे मुद्रण) ७-००
२) सुलभ वेदांत लहरी (८ वे ,,) ५-५०
३) वचनामृत (७ वे ,,) ४-५०
४) परमार्थ मार्ग प्रदीप (१० वे ,,) ६-००
५) श्री सद्गुरु भाऊसाहेब महाराज यांचे सांप्रदायांतील भजन (१३ वे मुद्रण) १-६०
६) भगवद्गीतेंतील ध्यानयोग (६ वे ,,) ५-५०
७) सुबोध कर्मयोग (२ रे ,,) ५-००
८) यशस्वी जीवन दर्शन (३ रे ,,) ५-००
९) भक्तीसाठी भांडण कां ? (२ रे ,,) ५-००
१०) विवेक कुंज (३ रे मुद्रण) २-५०
११) प्रबोध गीते (श्री ज. शंकराचार्य विरचित) (,,) ५-००
१२) साधकाशी हितगुज १-००
१३) श्री संत एकनाथ महाराज यांचे दर्शन (३रे मुद्रण) ४-००
१४) आत्मानुभवाचीं साधनें ७-००

या शिवाय भक्ति-उपासनासाठी मिळणारी अमोल पुस्तकें

१) भक्तिमंजरी (श्री जगद्गुरु शंकराचार्य विरचित) ६-००
२) श्रीदत्त सहस्रनाम (श्री ज. शंकराचार्य विरचित) २-५०
३) संत आणि सद्गुरुमहिमा (श्री एकनाथ महाराज कृत) (२ रे मुद्रण) ५-००
४) श्रीविठ्ठल नाममहिमा ,, ३-५०
५) श्री सद्गुरु महात्म्ये (सार्थ) ,, ६-००
६) महायोगी रेवणनाथ दर्शन (२ रे मुद्रण) ५-००

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri

CC-O. In Public Domain. Digitized by eGangotri

दिनांक, २४-८-१९७५ रोजच्या "तरुण भारत" पुणें या दैनिकाच्या अक्षर संवादातून......

.... श्री सद्गुरु गणपतराव महाराज, यांनीं श्री शंकराचार्य, श्री रामानुजाचार्य, श्री मध्वाचार्य, यांची भाष्ये वाचून, श्री ज्ञानेश्वरांच्या व लोकमान्य टिळक, श्री अरविंद यांच्या ग्रंथानुरोधाने गीतेतला "ध्यानयोग" येथें ठामपणे परिणामकारक पद्धतीने सांगितला आहे. केवळ सत्यपर शुद्धबुद्धी, नवविज्ञानांतील पारंगतता, अनुभूतीची पाग्राशुद्ध भूमिका, प्रतिपादनाची सुबोध व सुगम शैली ठाम आणि ठाशीव विचारपद्धति यामुळे "ध्यानयोगाचा" हा वृक्ष सदैव बहरलेला दिसेल!

विमर्षक: श्री सदाशिव मंगरूळकर

Sri Vidyabharathi Book Centre, Sringeri